

SUMMERCARD

USUFRUIBILE IN TUTTI I TURNI E ORARI € 70.00

10 INGRESSI

VALIDITA' DA LUNEDI' 11/06 A SABATO 08/09

INTERRUZIONE DELL'ATTIVITA' DA LUN 13/08 A

SABATO 18/08 COMPRESI.

ACQUA GAG

(MARTINA)

Divertirsi a ritmo di musica tonificando e modellando gambe, addominali e glutei. Il GAG è una recente tecnica di fitness appositamente studiata per modellare e rinforzare i muscoli delle tre zone critiche del corpo femminile. Abbinare questo tipo di allenamento al movimento in acqua apporta una ginnastica completa, poiché oltre alla forza muscolare si fruttano le capacità tonificanti e drenanti dell'acqua. L'acqua GAG può quindi essere un valido "alleato" per migliorare la vostra forma fisica. Cosa c'è di più divertente che allenarsi a ritmo di musica!!

ACQUA AEROBIC

(MAILA)

E' un'attività che prevede l'attuazione di movimenti ginnici legati coreograficamente l'uno all'altro ed eseguiti a tempo di musica. Il termine "aerobica" non identifica il tipo di lavoro svolto da un punto di vista energetico in acqua, ma è semplicemente un riferimento alla più tradizionale attività da palestra che prevede spostamenti coreografici, effettuando movimenti ginnici o danzanti. La musica è l'elemento trainante e dominante di questa tipologia di lezione in cui si propongono esercizi e passi collegati in sequenza e si ricerca la continuità di movimento per incrementare la capacità aerobica degli allievi.

ACQUA TONIC KOMBAT

(LISA)

L'idea parte per programmare ciclicamente un'attività che con frequenza costante nell'arco di un mese porta le allieve ad costruire un'allenamento completo. Il programma propone settimanalmente delle attività che hanno un tema comune come ad esempio tubi o kombat. Oltre a queste verranno inserite lezioni che comportano una totale immersione in acqua senza l'usa della cintura galleggiante, la data di queste particolari lezioni verrà comunque comunicata giorni prima per evitare disagi per le allieve che non prediligono lavorare senza supporto di attrezzature. Buon lavoro e buon divertimento....

TUTTATTIVA

(CLAUDIA)

Movimento e divertimento accompagnati da spostamenti, potenziamento anche con l'utilizzo di piccoli attrezzi ...



BOXE WATER GYM

(MARTINA B.)

Spesso si pensa che la boxe possa essere esercitata solo in palestra ma perché non abbinare i movimenti e le spinte di questo sport alla ginnastica in acqua? Con questa lezione ci si propone di rafforzare e tonificare soprattutto la muscolatura di addome, spalle, braccia e gambe...il tutto accompagnato da musica dance in un'atmosfera che oltre ai muscoli migliori anche l'umore!



ACQUA DANY

(DANIELA)

Divertiamoci in acqua a ritmo di musica latina, popolare, commerciale e tanto di più
Non ti annoierai ...

ACQUA GYM TONIC

(ELISABETTA C.)

Attività specifica, mirata alla tonificazione degli arti superiori, inferiori, degli addominali, glutei e muscoli del tronco. L'utilizzo di particolari attrezzi (manubri, tubi, cavigliere ecc) diversifica la lezione e aumenta il carico di lavoro. Come nell'acqua gym basic gli esercizi vengono proposti in modo libero e senza sequenze coreografiche ma il ritmo e il carico dell'esercizio è maggiore

Allora gambe in acqua e "pedalare"!!!!

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIROVEDI'	VENERDI'	SABATO
13.30-14.15 MAILA	12.45-13.30 CLAUDIA	13.30-14.15 MAILA	12.45-13.30 MAILA	13.30-14.15 CLAUDIA	12.45-13.30 A GIRARE *
18:00-18:45 MARTINA B.			18:00-18:45 DANIELA	18:00-18:45 MARTINA B.	
18:45-19:30 DANIELA				18:45-19:30 MARTINA B.	

* SABATO 16/06 ELISABETTA C. - SABATO 23/06 RAINERI L. - SABATO 30/06 TADDEI M. - SABATO 07/07 BARBIERI M.

