



ACQUA FITNESS

Coordinatrice Antonietta Nardiello

Corsi Riservati ai Soci

ACQUA GYM IN ACQUA ALTA CON MUSICA - **Monica Merafina**

Descrizione: Esercizi a bassa e media intensità svolti in acqua alta a corpo libero.

Obiettivo: Lavori sulla percezione del corpo in acqua, tonificazione delle gambe, braccia e glutei con un beneficio a carattere generale impegnando principalmente gli addominali.

Giorni e ore: Martedì ore 12,00/12,45 - Giovedì ore 11,30/12,15

Frequenza: libera

ACQUA SPECIAL IN ACQUA ALTA CON MUSICA - **Jessica Martinelli**

Descrizione: Allenamento a media e alta intensità diversificando gli obiettivi ad ogni sessione.

Obiettivo: Lavori mirati per coinvolgere principalmente il sistema cardio-circolatorio, migliorando gradualmente il rendimento nelle esecuzioni di esercizi con ritmi e andature anche in assenza di ossigeno, coinvolgendo tutti i settori muscolari.

Giorno e ora: Martedì dalle ore 19,45 alle 20,30

Frequenza: con prenotazione in reception dal giorno precedente – max 15 partecipanti

ACQUA POSTURAL IN ACQUA BASSA - **Antonietta Nardiello**

Descrizione: Insieme di movimenti eseguiti in contrasto con l'acqua su più piani di azione, con diversi gradi di difficoltà e di esecuzione dell'esercizio.

Obiettivo: Ritrovare la giusta e corretta postura in acqua, rinforzare i muscoli della schiena, lavorare molto sull'equilibrio e controllo del proprio corpo abbinando la giusta respirazione nelle esecuzioni di vari movimenti.

Giorni e ore: Mercoledì ore 12,00/12,45 e 12,45/13,30 - Venerdì ore 13,00/13,45 e 13,45/14,30

Frequenza: con prenotazione in reception dal giorno precedente – max 10 partecipanti.

Certificato medico obbligatorio e rispetto del regolamento piscina.

In occasione di eventi straordinari o di alcune festività, le attività potranno essere sospese. La direzione si riserva di sospendere le attività con scarsa frequenza.

Calendario: i corsi hanno inizio il 20 settembre 2022 e seguono il calendario dei corsi in palestra.

PERSONAL TRAINER ACQUA FITNESS

E' possibile concordare tramite la coordinatrice Antonietta Nardiello 389-1131283 fly.ior@hotmail.it, cicli di lezioni individuali di ACQUA BIKE e ACQUA POSTURAL scegliendo l'insegnante (Antonietta, Monica o Jessica). Le lezioni devono essere confermate presso la reception con il pagamento anticipato; gli appuntamenti possono essere disdetti entro il giorno precedente la lezione, direttamente all'insegnante.

Lezioni di 45' cadauna - 1 lezione € 40,00 – 5 lezioni € 160,00