



2025-2026

ACQUA FITNESS

Corsi Riservati ai Soci

ACQUA TONE 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: Giovedì ore 11:30/12:15
Frequenza: libera

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

* a discrezione dell'insegnante, parte della lezione potrà svolgersi in acqua bassa.

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 ore 19:30/20:15 - Venerdì ore 19:30/20:15
Frequenza: libera – max 15 partecipanti

ACQUA POSTURAL IN ACQUA BASSA* – **Jessica Martinelli**

* a discrezione dell'insegnante, parte della lezione potrà svolgersi in acqua alta.

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: Lunedì ore 12:00/13:00 - Mercoledì ore 12:00/13:00 – Giovedì ore 10:30/11:30
Frequenza: libera – max 10 partecipanti.

ACQUA CIRCUIT IN ACQUA BASSA – **Jessica Martinelli e Monica Merafina**

Descrizione: Una lezione coinvolgente e divertente. Allenamento a circuito a 4 o più stazioni con l'uso di piccoli e grandi attrezzi (acqua bike e acqua walking).
Obiettivo: Un valido metodo per migliorare sia il tono muscolare che il sistema cardiovascolare.
Giorni e ore: Martedì ore 11:30/12:15 (Monica)
Mercoledì ore 13:00/13:45 e ore 19:30/20:15 – Giovedì ore 12:15/13:00 (Jessica)
Frequenza: libera – 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 annullare le attività con scarsa frequenza.

Calendario: dal 15 settembre 2025 al 31 maggio 2026, sospensioni come corsi in palestra. Nei mesi di giugno e luglio sarà proposto il programma corsi in piscina scoperta.