



ACQUA FITNESS

Corsi Riservati ai Soci

DAL 04 GIUGNO AL 26 LUGLIO 2024

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: **Martedì ore 11:30/12:15 - Giovedì ore 11:30/12:15 - Venerdì ore 13:00/13:45**

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 ore 19:30/20:15 - Mercoledì ore 13:00/13:45 - Venerdì ore 19:30/20:15**

Frequenza: libera

ACQUA POSTURAL IN ACQUA BASSA - **Jessica Martinelli**

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 11:00/11:45 - Giovedì ore 13:00/13:45**

Frequenza: libera

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