



## ACQUA FITNESS

**Corsi Riservati ai Soci**

**DAL 03 GIUGNO AL 25 LUGLIO 2025**

### **ACQUA TONE** IN ACQUA BASSA 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 BASSA 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 11:00/12:00 - Giovedì ore 13:00/14:00**  
**Frequenza:** libera

### **ACQUAGYM SABATO POMERIGGIO** IN VASCA INTERNA

**Giorno e ora:** **SABATO 07 GIUGNO ORE 14:30/15:15 con NICOLA**  
**SABATO 14 GIUGNO ORE 16:00/16:45 con CARMEN**  
**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.