

## ACQUAGYM:

il consumo di calorie e l'effetto tonificante sono il risultato di questo allenamento completo e intenso che si può svolgere senza attrezzi o con l'utilizzo di attrezzi piccoli.

## ACQUAGYM ACQUA ALTA:

coloro che partecipano all'attività svolta in acqua alta possono trarne benefici a livello cardiocircolatorio e vascolare. La ginnastica in acqua, e in particolar modo quella effettuata in galleggiamento, favorisce il drenaggio linfatico e permette di prevenire e contrastare la ritenzione idrica. Notevole beneficio ne trae anche la mobilità articolare.

## ACQUASOFT:

ginnastica aerobica che prevede l'esecuzione di esercizi di tonificazione, a intensità moderata, e movimenti fluidi e rilassanti con lo scopo di migliorare la mobilità articolare e di aiutare nella prevenzione di artrosi e discopatie. Adatta ad ogni età.

## TAPIS ROULANT:

gli esercizi che si possono effettuare con questo attrezzo hanno come obiettivo principale il potenziamento degli arti inferiori e permettono di rassodare glutei, gambe e muscoli addominali. La camminata e la corsa consentono, inoltre, di coinvolgere la muscolatura dorsale e quella degli arti superiori tramite esercizi eseguiti in coordinazione.

## HYDROBIKE:

si tratta di un allenamento intenso e armonico che sollecita maggiormente gli arti inferiori, senza gravare sulle articolazioni, il cui scopo è di tonificare la muscolatura e migliorare la resistenza alla fatica.

# NOVITÀ

## JUMPING BAR:

Il Jumping Bar è un attrezzo che permette di svolgere un altissimo numero di esercizi in appoggio, sospensione e utilizzando la sbarra verticale. È un'attività aperta a tutti, originale e divertente che vi permetterà di eseguire movimenti unici, completi ed efficaci.

## SWIM & GYM:

si tratta di un'attività che unisce in un'unica lezione, completa ed efficace, gli esercizi tipici della ginnastica in acqua al nuoto. Il risultato che si ottiene è un allenamento a