




# PISCINA SASSUOLO



CORSO	QUANTO DURA	DOVE LA TROVI	INTENSITÀ	DESCRIZIONE ATTIVITÀ	RISULTATI
	45 min	<b>Acqua</b>		Ginnastica in acqua. Tonificazione di tutto il corpo in acqua sia a corpo libero che con piccoli attrezzi. Controlla la programmazione mensile appesa in vasca e sai cosa ti aspetta.	Tonifica, drena, svaga
	45 min	<b>Acqua</b>		Ginnastica dolce in acqua, esercizi a basso impatto. Lezione adatta a tutti e a tutte le patologie articolari.	Migliora la mobilità articolare, tonifica.
	45 min	<b>Acqua</b>		Ginnastica in acqua ad elevata intensità. Lavoro cardio/tono intervallato grazie a postazioni di lavoro, a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi. Allenamento funzionale a circuito.	Rassoda, migliora la capacità cardio polmonare
<b>CIRCUITO ATTREZZI</b>	45 min	<b>Acqua</b>		Ginnastica in acqua con piccoli attrezzi. Lavoro cardio/tono intervallato grazie a postazioni di lavoro, a corpo libero o con l'utilizzo dei piccoli e grandi attrezzi (Bike e/o tappeto). PRENOTA!	Drena, svaga, migliora la capacità cardio polmonare
	40 min	<b>Acqua</b>		Ginnastica in acqua con bike. Lavoro cardiovascolare sull'idrobike, la bicicletta acquatica. Vieni a pedalare con noi! PRENOTA!	Tonifica, drena, snellisce la parte bassa del corpo
	40 min	<b>Acqua</b>		Ginnastica in acqua con tappeto. Andature (camminando o correndo) sul Treadmill, il tappeto acquatico. Partiamo insieme! PRENOTA!	Drena, svaga, snellisce la parte bassa del corpo
	45 min	<b>Acqua calda</b>		Ginnastica in acqua calda. Esercizi eseguiti con piedi in appoggio o in galleggiamento, rinforza il centro del corpo, la schiena, aiuta a diminuire lo stress. PRENOTA!	Postura, coordinazione, equilibrio, core, benessere.

	BASSA INTENSITA'
	MEDIA INTENSITA'
	ALTA INTENSITA'

Attenzione alle lezioni SU PRENOTAZIONE! Chiama la struttura e prenota oppure chiedi info in segreteria per la prenotazione on line.