

Ritmo e Movimento

Ginnastica in Acqua

Ginnastica in acqua a ritmo di musica

E' una ginnastica che interessa tutti i distretti muscolari, è utile non solo per tonificare la muscolatura, ma anche per facilitare il ritorno venoso, quindi combattere la ritenzione idrica e gli inestetismi della cellulite.

Profondità dell'acqua 130cm.

Ginnastica in acqua con bike

Attività in acqua utilizzando una speciale bici.

Va a stimolare tutti i distretti muscolari, in particolar modo gli arti inferiori, senza tralasciare la tonificazione di braccia e tronco.

Profondità dell'acqua 130 cm.



Ginnastica in acqua alta con cintura

Ginnastica in acqua alta (profondità 160cm), con l'ausilio di cinture galleggianti. E' interessato ogni distretto muscolare e il lavoro è molto intenso sui muscoli dello strato profondo, ovvero quelli che ci permettono di mantenere una corretta postura, evitandoci i dolori provocati da scarso tono muscolare e scorrette posizioni al lavoro.



G.A.G.

Molto simile all'acquafitness, ma con un interessamento particolare a gambe, addominali e glutei.

Profondità dell'acqua 130 cm.

Ginnastica in acqua con TAPPETO

Si tratta di un normale tapis roulant, ma in versione acquatica.

Questo tipo di attività allena senza affaticare le articolazioni, tonifica e fa bruciare molte calorie.

Profondità dell'acqua 130 cm.



Ginnastica in acqua con JUMP

E' un tappeto elastico, rinforza la muscolatura degli arti inferiori, ma con una maggiore protezione dall'impatto. Stimola il consumo di calorie e aiuta a sviluppare equilibrio.

Permette di tonificare meglio i muscoli delle gambe e glutei grazie all'azione dell'acqua che opponendo resistenza "costringe" ad uno sforzo maggiore.

Profondità dell'acqua 130 cm.



Ginnastica in acqua CON GRANDE ATTREZZO E BIG CIRCUIT

E' un'intensa attività fitness, dove si lavora utilizzando i grandi attrezzi tra treadmill, step o jump, Bike

Le lezioni sono impostate con una progressione nell'intensità delle proposte, ma che permettono lo svolgimento anche a persone meno allenate, purchè volenterose di migliorarsi. Non viene tralasciato nessun distretto muscolare, tenendo conto anche dell'importanza dell'esercizio di tonificazione dello strato profondo, che va a garantire un miglioramento della postura.

La tipologia della lezione varia ogni volta dando priorità alla tonificazione piuttosto che al lavoro aerobico, così come la struttura: il cambio di attrezzo è impostato in modo differente ogni volta, ma l'obiettivo è comune, miglioramento estetico, aumento delle capacità cardio-respiratorie ma soprattutto....divertimento!
Profondità dell'acqua 130 cm.

Ginnastica in acqua ACQUAMIX

Ogni volta un allenamento ed un obiettivo diverso, potrai così provare tutte le nostre attività.

Ginnastica in acqua con piccoli attrezzi

Ginnastica in acqua a medio-intensità con piccoli attrezzi per una tonificazione intensa

Ginnastica in acqua TONIFICANTE

Insieme di stimoli tonificanti per addominali, glutei con step e/o altri attrezzi

Ginnastica in acqua con PALO

Allenamento di tutto il corpo, sfruttando l'acqua non solo come resistenza ma anche come appoggio utilizzando l'attrezzo acquatico acquapole in maniera allenante e divertente.

Non è un semplice palo ma una vera e propria stazione di lavoro multifunzionale adatto a tutti, che ti permette di allenarti in acqua divertendoti.

Benefici: si scolpisce addome, spalle e fianchi, migliorando il sistema cardiocircolatorio.

