



— NUOVA —
SPORTIVA

• RETE ITALIANA PISCINE & SPORT •

Piscina di San Pietro in Casale

Programma Ginnastica in Acqua



via Massumatico 722 - Tel 051 0217829 - piscinasanpietro@sportiva.it
Piscina di San Pietro in Casale - www.nuovasportiva.it

Palinsesto lezioni di ginnastica in acqua dal 7 gennaio 2019

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:10 – 11:00		Ginnastica Tonificante		Ginnastica a Ritmo di Musica		
11:00 – 11:50						Ginnastica In Acqua
13:00 – 14:00	Ginnastica in Acqua Con Attrezzi		Ginnastica in Acqua ALTA		Ginnastica ALTA INTENSITA'	
13:15 – 14:05		Ginnastica Con Jump*		Ginnastica Tonificante		
15:00 – 15:50	Ginnastica In Acqua		Ginnastica ALTA INTENSITA'			
17:50 – 18:35		Ginnastica metodo KOMBAT			Ginnastica In Acqua	
18:40 – 19:25	Ginnastica a Ritmo di Musica	Ginnastica Tonificante	Ginnastica in Acqua Con Attrezzi	Ginnastica In Acqua	Ginnastica Con Jump*	
19:30 – 20:20	Ginnastica in Acqua Bassa		Ginnastica Acqua Bassa + Acqua Media	Ginnastica in Acqua Con Attrezzi	Ginnastica a Terra + Acqua Bassa	
20:20 – 21:10	Ginnastica Con Jump*					

ATTIVITA':

? DESCRIZIONE:

Ginnastica in Acqua
Ginnastica con Jump
Ginnastica Tonificante
Ginnastica con Attrezzi
Ginnastica in Acqua Alta
Ginnastica Alta Intensità

Ginnastica in acqua a medio bassa intensità a corpo libero: "brucia grassi"!!!
Sequenze di esercizi medio intensi con il tappeto elastico in acqua
Insieme di stimoli tonificanti per i muscoli addominali, braccia, gambe e glutei
Ginnastica a media intensità con piccoli attrezzi per una intensa tonificazione
Ginnastica in acqua alta (mt 1.50) con cinture galleggianti per un lavoro cardio
Ginnastica in acqua per un allenamento ad alta intensità ed alto impatto

*Lezione a prenotazione

ATTIVITA':

? DESCRIZIONE:

Ginnastica metodo Kombat
Ginnastica a Ritmo di musica
Ginnastica Acqua Bassa
Ginnastica A. bassa+media
Ginnastica Terra+A. bassa

Sequenze di movimenti degli sport di combattimento per allenare la velocità
Ginnastica in acqua a corpo libero e medio bassa intensità seguendo il ritmo della musica proposta per muoversi senza sosta
Sequenze di esercizi dinamici e statici in acqua bassa con elementi posturali
Esercizi ad alta e altissima intensità in due ambienti diversi: consigliata solo con un buon allenamento di base come prerequisito



Palinsesto lezioni di Ginnastica Dolce e Ginnastica Pre-Parto 2018/2019

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9:20 – 10:10	Ginnastica in Acqua Dolce		Ginnastica in Acqua Dolce		Ginnastica in Acqua Dolce
14:30 – 15:20		Ginnastica in Acqua Dolce		Ginnastica in Acqua Dolce	
19:30 – 20:20	Ginnastica Pre e Post Parto		Ginnastica in Acqua Pre - Parto		

ATTIVITA':

Ginnastica Dolce in Acqua
Ginnastica in Acqua per
il periodo del Pre-Parto



DESCRIZIONE:

Ginnastica in acqua a bassa intensità a corpo libero e con piccoli attrezzi
Sequenze di esercizi a bassa intensità ideali per il periodo di gravidanza e
post-parto con effetto drenante e tonificante

La SSD Nuova Sportiva a r.l. è una società affiliata alla CSAIN (Centri Sportivi Aziendali e Industriali).

L'attività di promozione viene svolta in funzione agli scopi istituzionali e si considera necessaria per la divulgazione dello Sport dilettantistico. Per coloro che faranno domanda per la pratica dell'attività istituzionale, la società provvederà al tesseramento di questi alla CSAIN dietro versamento della quota sociale di € 18,00 valida per tutta la stagione sportiva.