












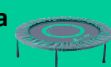


# Palinsesto lezioni di ginnastica in acqua dal 7 settembre 2020

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

## ATTIVITA':

Ginnastica in Acqua  
 Ginnastica con Jump  
 Ginnastica Tonificante  
 Ginnastica con Attrezzi  
 Ginnastica in Acqua Alta  
 Ginnastica Alta Intensità  
 Ginnastica a Ritmo di musica  
 Ginnastica a terra/acqua bassa e acqua bassa/media

## DESCRIZIONE:

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  
 Ginnastica in acqua a corpo libero seguendo il ritmo della musica proposta per muoversi senza sosta  
 Ginnastica ad alta e altissima intensità in due ambienti diversi: consigliata a chi ha un buon allenamento di base

**TUTTE LE LEZIONI SONO  
 SU PRENOTAZIONE**