Corsi Fitness H_2O

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
ACQUA GYM	9:15-10:00 10:00-10:45		18:30-19:15	9:15-10:00 10:00-10:45		12:00-12:45	10:30-11:15
ACQUA BIKE	13:15-14:00		19:15-20:00	13:15-14:00			
RUN & BIKE	19:15-20:00			19:15-20:00			
WATER ENERGY	20:00-20:45	13:15-14:00		20:00-20:45			
ACQUA CROSS		19:30-20:15			13:15-14:00		
ACQUA GYM DOLCE			10:30-11:15		10:30-11:15		

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
ACQUA GYM	Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori con utilizzo della vasca a varie profondità.	
ACQUA BIKE	Pedalare in acqua per allenare le gambe conivolgendo anche le braccia e stimolando l'addome. Si consigliano scarpe o calzini per fitness in acqua.	
RUN & BIKE	Un perfetto mix tra corsa e bicicletta in acqua, senza trascurare esercizi di fitness acquatico a carico delle braccia, con musica per scandire il tempo.	
WATER ENERGY	L'acquagym al massimo della sua espressione ed intesità. Allenamento total body a corpo libero e con il supporto di piccoli attrezzi.	
ACQUA CROSS	Innovativa lezione a circuito con grandi e piccoli attrezzi abbinati a movimenti a corpo libero. La dinamicità degli esercizi ripetuti a stazioni coinvolgeranno i principali gruppi muscolari risultando così ancora più efficaci	
ACQUA GYM DOLCE	Attività di ginnastica in acqua adatta a tutti proposta con ritmi e tempi più rilassati.	

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

Power · Intensità alta · Intensità media · Intensità bassa · Stretch