

# GUIDA AI CORSI - PISCINA

## ACQUAGYM

<b>AQUATONIX</b>	Acqua + Tone + Mix= una lezione di tonificazione con l'ausilio di attrezzi acquatici, con i quali faremo lavorare tutta la muscolatura... anche le braccia!	<b>STRONG</b>
<b>AQUA MOVIES</b>	Un sistema di allenamento diverso dal solito che sfrutta le canzoni più conosciute e ne fa una lezione di gruppo divertente.	<b>MEDIUM</b>
<b>AQUA TRAINING</b>	Acqua circuit training è un metodo di allenamento in acqua basato sul principio dell'allenamento a stazioni (il circuit training propriamente detto) già ampiamente sperimentato "a terra". Consiste nell'alternanza di esercizi di tonificazione muscolare e cardiovascolare eseguiti con l'ausilio di svariati attrezzi per il fitness.	<b>STRONG</b>
<b>AQUASLIM</b>	Lezione in cui si alternano esercizi aerobici a corpo libero e di tonificazione, mediante l'utilizzo di galleggianti e piccoli attrezzi.	<b>MEDIUM</b>
<b>AQUA G.A.G.</b>	Lezione dedicata alla tonificazione della parte inferiore del corpo. Gambe Addome e Glutei consentendo di allenare e potenziare la muscolatura grazie alla resistenza ed alla pressione dell'acqua. I benefici non sono solo estetici ma anche a carico del sistema cardiocircolatorio.	<b>STRONG</b>
<b>AQUA KICK BOXING</b>	Come personalizzare, rendere coinvolgente i gesti motori tipici dell'attività terrestre con un mix di energia e tecnica che vi trascineranno in un allenamento efficace ed intenso.	<b>STRONG</b>
<b>AQUA KICK BOXING + G.A.G.</b>	Mix di esercizi dinamici e divertenti che attraverso la tecnica della boxe mirano ad ottenere un ottimo allenamento, sia dal punto di vista cardiovascolare generalizzato che come condizionamento generale. Nella seconda parte della lezione non daremo respiro a gambe, addominali e glutei così da modellarli in maniera efficace.	<b>STRONG</b>
<b>BALLA &amp; BRUCIA® WATER FIGHT</b>	B e B Splash: il modo perfetto per perdere peso, ballare e tonificare tutta la muscolatura divertendosi e scaricando lo stress.	<b>MEDIUM</b>
<b>BODYSCULTURE GYM</b>	Allenamento mantenendo un'alta intensità. Dove scolpisci i tuoi addominali, con esercizi ad intensità crescente.	<b>STRONG</b>
<b>DEEP WATER</b>	Mix coinvolgente di esercizi di tonificazione con piccoli attrezzi. La lezione potrà svolgersi nelle vasche a diversa altezza. Utilizzo di piccoli attrezzi.	<b>STRONG</b>
<b>DOUBLE IMPACT</b>	Allenamento e energia allo stato puro in questa lezione in cui si alterneranno differenti intensità e dovrete avere il massimo controllo del corpo per il doppio impatto acquatico.	<b>STRONG</b>
<b>EASY TONE</b>	Letteralmente "Ginnastica Facile": basso impatto aerobico, difficoltà moderate per chi desidera raggiungere e mantenere la forma fisica con un approccio soft. Piccoli attrezzi rendono le lezioni varie e divertenti.	<b>SOFT</b>
<b>INTERVAL TRAINING</b>	Un lavoro combinato con tre attrezzi (bande elastiche, cinture e guantini) a diverse intensità di esercizi, ti permetteranno di tonificare e di bruciare calorie.	<b>MIX</b>

<b>PUNCHING STEP</b>	Aqua step e aqua kick boxing... combinazione esplosiva per allenamento intenso.	<b>STRONG</b>
<b>RUN &amp; TONE</b>	Allenamento divertente e in prevalenza aerobico, che richiama movimenti tecnici dell'atletica con alternanza di esercizi ad alta e bassa intensità.	<b>STRONG</b>
<b>SURPRISE!</b>	Ogni Lunedì una lezione diversa: acquastep, water fight, acquatonix e tanto altro ancora... Il nostro motto sarà: "cambiare per non annoiare".	<b>MIX</b>
<b>TOTAL BODY</b>	Un allenamento generale che include sia l'aspetto cardiovascolare sia la resistenza fisica e la tonificazione. Ginnastica per tutto il corpo che consente di migliorare il tono dei muscoli, spalle, braccia, addome, glutei e gambe con l'utilizzo di piccoli attrezzi.	<b>MEDIUM</b>
<b>WATER FUN</b>	Un allenamento stimolante e divertente che prevede esercizi aerobici e di tonificazione.	<b>STRONG</b>

## AREA ACQUATICA

<b>CORSI DI NUOTO</b>	Apprendimento delle tecniche di nuotata nei quattro stili: Libero, Dorso, Rana, Delfino. Potrete imparare ed affinare la tecnica, sotto la guida dei nostri Istruttori, qualunque sia il vostro livello di partenza. <u>Dai 4 mesi agli over 60</u>
<b>CORSO SNORKELING</b>	Il corso è rivolto ai bambini tra gli 8 e i 12 anni, li porterà ad acquisire un'ottima acquaticità oltre ad avere un primo approccio con l'attrezzatura subacquea che permetterà di affrontare un'immersione in apnea.
<b>IDROCHINESIOLOGIA</b>	Ginnastica in acqua, sfruttando la spinta idrostatica, è possibile eseguire tutta una serie di esercizi che consentono il buon funzionamento articolare. Consigliabile non solo a chi ha ritardi psicomotori ma anche a chi vuole semplicemente curare l'aspetto articolare.

## INFORMAZIONI GENERALI

L'accesso alle attività con l'iscrizione, è subordinato alla certificazione di idoneità fisica valida per l'anno in corso.

### AREA ACQUATICA:

- Cuffia, ciabatte e doccia obbligatoria prima di accedere alla vasca.

**MUNITEVI SEMPRE DI UN LUCCHETTO PER GLI ARMADIETTI E NON DIMENTICATE LA TESSERA ELETTRONICA PER L'INGRESSO ALLE ATTIVITA'**

**NUOTO LIBERO: BAMBINI ACCOMPAGNATI FINO AI 12 ANNI COMPIUTI**