

# ACQUA fitness

## BODY MOTION WATER EMOTIONS

### CALENDARIO SETTIMANALE 2024\_2025

(il presente calendario ha validità dal 09.09.2024 al 31.07.2025, e nel corso dell'anno potrebbe subire delle variazioni)

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
MATTINO						
06.45_07.30	ENERGYM		FLAP E...	ENERGYM		
07.30_08.15	ENERGYM		FULL TOTAL CIRCUIT	ENERGYM		
08.15_09.00	ANTALGYM		ANTALGYM	ANTALGYM		
09.00_09.45	ENERGYM	Fitness Acquatico	HYDROMIX	ENERGYM	Fitness Acquatico	HYDROMIX
09.50_10.35	FULL TOTAL CIRCUIT	09.45_10.30	HYDROTOUR	FULL TOTAL CIRCUIT	09.45_10.30	
10.45_11.30	HYDROTOUR	Fitness Acquatico	AMICI del NUOTO		Fitness Acquatico	
PAUSA PRANZO						
13.15_14.00	ENERGYM			ENERGYM		13.00_13.45
13.30_14.15		HYDROMIX			HYDROMIX	HYDROMIX
SERA						
18.15_19.00			HYDROMIX			
19.00_19.45	ENERGYM	HYDROMIX	HYDROMIX	ENERGYM	HYDROMIX	
19.45_20.30	ENERGYM	HYDROMIX		ENERGYM	HYDROMIX	
20.30_21.15	ENERGYM*			ENERGYM*		

#### \* A luglio il corso verrà sospeso

La capienza massima per ogni lezione in generale sarà limitata. Nello specifico in quelle della **mattina e pausa pranzo** il limite fissato a **30 partecipanti**. **per le serali**, saranno ammessi **24 partecipanti**

La partecipazione ad ogni **lezione sarà garantita solamente previa prenotazione.**

P.S. l'utilizzo di grandi o piccoli attrezzi all'interno della singola lezione è a completa discrezione dell'istruttore.

Il **FULL TOTAL CIRCUIT** è un circuito a media/alta intensità; la vera palestra in acqua. Lavoro neuro-muscolare completo. Prevede l'utilizzo di grandi e piccoli attrezzi posizionati in modo tale da creare delle stazioni di lavoro su cui svolgere i vari esercizi. Stimolante, altamente allenante e divertente. È indicato a chi cerca un'attività sportiva vera e propria e versa in buone condizioni fisiche e motorie.

**ENERGYM**: in questo tipo di attività vengono sempre utilizzati i grandi attrezzi. Bike, Treadmill, Jump ed in aggiunta altri, a discrezione dell'insegnante. Circuito versatile a media/alta intensità. Chiunque può accedervi, non vi sono particolari controindicazioni, vengono richieste un minimo di abilità motorie per gli spostamenti. La caratteristica dei circuiti, è quella di svolgere esercizi multipli nelle varie stazioni concentrandosi al meglio sul carico del distretto muscolare interessato.

**FLAP E...** è un corso rivolto a chi desidera intensificare l'allenamento con tonificazione profonda della muscolatura G.A.G ( gambe-addome-glutei) e..verrà inserito in abbinata un attrezzo diverso ad ogni lezione per completare la vostra performance.

Il **REAX RAFT** utilizza una tavola propriocettiva altamente stimolante, allenante e destabilizzante per l'ambiente in cui viene utilizzata.

**PERFORMANCE GYM**: è una disciplina rivolta a tutti. Vengono eseguiti una serie di esercizi di pilates/yoga curandone movimento, equilibrio e respirazione..pronti per la seconda fase Cardio in vasca alta, dove potrete dar sfogo a tutte le vostre abilità motorie.

**HYDROMIX**: questo tipo di attività a medio/alta intensità prevede l'utilizzo di uno o più attrezzi a discrezione dell'istruttore. A differenza delle due precedenti, HYDROMIX non è un circuito ed è adatto a chiunque.

Il **FITNESS ACQUATICO**: in questo tipo di attività non è previsto l'utilizzo dei grandi attrezzi. Verranno usati solo piccoli attrezzi ed esercizi a corpo libero. Adatto a chiunque.

**ANTALGYM** è un corso a bassa intensità dove vengono utilizzati grandi e piccoli attrezzi. Si rivolge a tutti coloro abbiano necessità di svolgere attività nonostante alcune limitazioni come dolori, patologie articolari e muscolari e non ultima la paura dell'acqua. Sempre in totale sicurezza e massima cura ed attenzione, verrete accompagnati durante tutto il percorso anche con esercizi personalizzati ed alternativi in caso di necessità. Consigliata a qualsiasi età.

L'**HYDROTOUR** è un percorso sensoriale suddiviso in 2 fasi. La prima prevede l'utilizzo dell'ambiente acqua con l'ausilio di grandi e piccoli attrezzi che permetteranno di capire, sentire ed eseguire i vari esercizi percepandone e sfruttando la resistenza dell'acqua. La seconda fase vi trasporta nel fantastico mondo sensoriale vero e proprio. L'elemento acqua in tutte le sue forme..il galleggiamento, la respirazione, l'equilibrio, l'ascolto..l'abbandono. Obiettivo: l'approccio corretto al nuoto. Altamente indicato a chi ha paura dell'acqua e/o non sa nuotare, ma anche a chi, pur nuotando, non ne ha mai colto la forma.

**AMICI DEL NUOTO** è corso di nuoto adulti rivolto a tutti..principianti e non!

## IL CORSO

I corsi di Acquagym sono rivolti a tutti: uomini e donne di qualsiasi età e condizione fisica. Non è necessario saper nuotare.

Le ampie proposte che troverete in brochure, suddivise nei vari colori, Vi saranno utili come linee guida per la scelta del corso a voi più affine. Troverete sempre a disposizione per un eventuale colloquio, la responsabile di settore che potrà supportarvi e consigliarvi nella scelta.

È da sottolineare che ogni utente si confronta con le proprie capacità motorie, ed il nostro personale altamente qualificato vi seguirà affinché tutti gli esercizi vengano eseguiti in modo corretto.

Benefici: il corpo immerso in acqua ha l'opportunità di svolgere gli esercizi senza gravare sulle articolazioni, ricevendo un massaggio continuo che stimola la circolazione e la diuresi. La muscolatura di tutto il corpo si elasticizza migliorandone il tono. La costanza nello svolgere questo tipo di attività almeno 2 volte alla settimana Vi permetterà un riscontro fisico benefico pressoché immediato.

## ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO

Per tutte le discipline è consigliato indossare il costume intero assieme ai leggings, o il costumone.

### CALENDARIO SOSPENSIONE CORSO NUOTO:

- dal 01.11 al 02.11.2024 \*
- dal 23.12.2024 al 06.01.2025 \*
- dal 18.04.2025 al 26.04.2025 \*
- 01.05.2025

\* Le date sono da ritenersi comprese nella chiusura