

ACQUA FITNESS TURRITA NUOTO BAGNO PUBBLICO BELLINZONA

17 MAGGIO-7 SETTEMBRE

CON EMANUELE BRIVIO

LUNEDÌ ACQUA TABATA	18.15-19.00
MARTEDÌ ACQUAGYM	11.30-12.15
MERCOLEDÌ ACQUA FITNESS	11.30-12.15
GIOVEDÌ ACQUA JUMP	18.15-19.00
VENERDÌ ACQUAGYM	11.30-12.15
SABATO ACQUA JUMP	10.00-10.45

NUOVO!

ACQUA JUMP

L'acqua jump o trampolino acquatico è un corso di fitness in acqua poco profonda. Giocoso, divertente e ritmico, questo allenamento muscolare e cardiovascolare è accessibile a tutte le età. Non è necessario saper nuotare per avere dei benefici: effetto drenante dell'acqua, eliminazione dei grassi, rafforzamento addominale e tonificazione delle gambe.

ACQUAFITNESS

I tradizionali esercizi di acquagym si alternano all'utilizzo dei classici "piccoli attrezzi".

ACQUA TABATA

Per scaricare le tensioni accumulate nella giornata. Concepito grazie alle ricerche scientifiche del Dr. Izumi Tabata, fisiologo e professore giapponese, l'Acqua Tabata si basa sui metodi di High Intensity Interval Training (HIIT) intenso allenamento acquatico attraverso l'alternanza di alta e bassa intensità. Nello specifico, guidati dal ritmo musicale e si procede per intervalli di 20" di intenso allenamento e 10" di recupero. Il metabolismo dei grassi ne giova in maniera particolare, favorendo una tonificazione profonda ed un miglioramento complessivo del sistema cardiovascolare.

ACQUAGYM

Ginnastica in acqua per tonificare i muscoli, migliorare il sistema circolatorio e del drenaggio linfatico. Non è necessario saper nuotare

1 LEZIONE 15.-
10 LEZIONI 120.-

**L'entrata alla piscina
non è compresa.
Iscrizioni sul posto.**