



WATER TREKKING

è un tapis roulant acquatico
studiato per il lavoro aerobico.

Le diverse intensità di andatura permettono:

- Una efficace tonificazione degli arti inferiori e dei glutei
- Un concreto consumo di grassi
- **Un efficace lavoro cardiocircolatorio** generale e periferico
- Un effettivo massaggio linfodrenante derivante dalla resistenza pressoria esercitata dall'acqua

HIDROBIKE

La tonificazione dei muscoli è il beneficio principale dell'idrobike: la resistenza dell'acqua durante l'esercizio permette il rassodamento dei muscoli e, con un allenamento costante, il proprio corpo apparirà più asciutto ed affusolato, grazie all'allungamento dei muscoli stessi.

- si compie uno sforzo mantenendo basso il livello delle pulsazioni del cuore (la frequenza cardiaca si riduce del 10% rispetto a quanto avviene fuori dall'acqua).
- non si sollecitano le articolazioni e non si pesa sulla colonna vertebrale;
- maggior consumo di energie (per 1 ora di bicicletta fuori dall'acqua circa 700 Kcal; nell'acqua circa 1350 Kcal)
- miglioramento e aumento della resistenza aerobica;



ATTIVITA'
NATATORIA 2017
 SCUOLA NUOTO ESTIVA
 INIZIO 12 GIUGNO
 Corsi di nuoto

MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
11,45 – 12,45	10,45 – 11,15		11,45 – 12,15
12,15 – 12,45	11,15 – 11,45		12,15 – 12,45
16,15 – 16,45		16,15 – 16,45	
16,45 – 17,15		16,45 – 17,15	

ATTIVITA' ACQUAFITNESS
DAL 12 GIUGNO
LEZIONI DI ACQUA FITNESS
**GYM - IDROBIKE - WATER TREKKING – JUMP-
 JUMPING BAR**



LUNEDI	10,00 – 10,45
MARTEDI	13,00 – 13,45 18,00- 18,45
MERCOLEDI	10,00 – 10,45
GIOVEDI	15,30 – 16,15
VENERDI	11,00 – 11,45

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

ABB. 8 LEZIONI €. 56,00
 DA ESAURIRSI NELL'ARCO DI DUE MESE
ABB. 4 LEZIONI €. 32,00
 DA ESAURIRSI NELL'ARCO DI UN MESE

QUOTE DI PARTECIPAZIONE		
CORSO NUOTO BABY	8 LEZIONI	€ 52,00
CORSO NUOTO RAGAZZI		
CORSO NUOTO ADULTI		
CORSO NUOTO BABY	4 LEZIONI	€ 30,00
CORSO NUOTO RAGAZZI		
CORSO NUOTO ADULTI		
LEZIONE SINGOLA		€ 10,00
PERFEZIONAMENTO	8 LEZIONI	€ 56,00
	4 LEZIONI	€ 32,00
	1 LEZIONE	€ 10,00

