



L'ACQUA NON HA ETA'

*La ginnastica dolce in acqua, con movimenti leggeri, adeguati ed idonei ad uno sforzo fisico mai esagerato e mai intenso, è adatta alla fascia d'età un po' più avanzata, o a persone con difficoltà fisiche. E' un'attività fisica che essendo eseguita in acqua, permette di muovere e tonificare tutte le parti del corpo, evitando fastidiosi microtraumi. **Tutti in acqua, dunque: controindicazioni non ce ne sono.***

Per maggiori informazioni e per iscriversi al corso

rivolgersi alla segreteria dello Spa Fitness Center Villa Bartolomea – via dell'Accoglienza 4, 37049 Villa Bartolomea (VR)

Tel. 3332061043

villabartolomeaspa@legnagonuoto.it
www.legnagonuoto.it

Seguici anche su Facebook

*Villa
Bartolomea*

SPA FITNESS CENTER

*Villa
Bartolomea*

SPA FITNESS CENTER

**GINNASTICA
DOLCE e
ACQUAGYM
DOLCE
IN ACQUA**



IL CORSO

ACQUAGYM DOLCE

LUNEDI E GIOVEDI
10.00 – 10.45

GINNASTICA DOLCE

MARTEDI E VENERDI
15.30 – 16.15

Sarete seguite dalle
nostre istruttrici tesserate
FIN.

Gli obiettivi di questi corsi sono il rilassamento, il miglioramento del proprio organismo e l'efficienza fisica.

I vantaggi delle attività in acqua sono molti: **l'acqua permette di migliorare la muscolatura** del corpo con dolcezza, eliminando le tensioni. **È una ginnastica "leggera"**, ma al tempo stesso efficace grazie al minor peso del corpo. In acqua i movimenti effettuati **aiutano l'ossigenazione del corpo ed il miglioramento del sistema cardio-circolatorio e respiratorio** lavorando sulla flessibilità, mobilità articolare, forza e resistenza muscolare. In acqua si riesce a compiere in modo più facile

movimenti precisi, senza sovraccarichi sulle articolazioni e/o sulla colonna vertebrale. In più i movimenti che si fanno, provocano dei movimenti dell'acqua simili all'effetto di un **massaggio linfodrenante**: si migliora così la circolazione e si favorisce il drenaggio dei liquidi.

Vi troverete in un **ambiente confortevole e intimo**, poco disturbato, dotato di tutti i servizi, dagli spogliatoi ad una **accogliente zona piscina, con temperatura dell'acqua mantenuta a 32°C.**