



## ACQUAGYM

L'allenamento in acqua garantisce il miglioramento dell'apparato cardiovascolare e il rafforzamento della muscolatura. Praticare attività fisica in acqua scioglie le articolazioni, senza danneggiarle. La costante resistenza offerta dall'acqua tonifica i muscoli: maggiore è la velocità d'esecuzione del movimento, maggiore è la resistenza e, quindi il rassodamento. L'acquagym consiste nel fare ginnastica immersi in acqua. Vengono svolti esercizi a corpo libero o con attrezzi (manubri, cavigliere, smile ecc.), il tutto accompagnato dalla musica, per aiutare a tenere il ritmo.

A chi è rivolto? Adatta a chiunque, a chi non sa nuotare, a persone con problemi di sovrappeso, artriti, osteoporosi e limitazioni funzionali.

## ACQUA BIKE & GYM

L'acquabike è un'attività cardiovascolare che si basa sul concetto di pedalata continua, a varia intensità. Questa attività aiuta a migliorare la resistenza e la tonificazione di glutei e gambe, innalza la capacità di resistenza aerobica e migliora la mobilità articolare. Il tutto a tempo di musica!

Grazie al mix con l'acquagym, il lavoro risulta completo, per una tonificazione total body.

## ACQUAPOWER

Il nuovo corso che adatta il crossfit terrestre al mondo acquatico: è un allenamento ad alta intensità con grandi e piccoli attrezzi che aiuta ad aumentare la resistenza, ad accelerare il metabolismo e a migliorare il tono muscolare.

## CIRCUITO GYM

Il corso prevede esercizi in acqua a corpo libero e con l'utilizzo di grandi attrezzi (bike, step ecc) e piccoli attrezzi (manubri, cavigliere, cinture ecc). L'azione massaggiante dell'acqua permette di ottenere grandi benefici fisici e mentali.

## AQUAFLAP

L'attrezzo utilizzato prevede movimenti ciclici continui per un allenamento di gambe, addominali e glutei efficace. Grazie al lavoro di tonificazione della parete pelvica e dei muscoli del perineo (post gravidanza) il risultato è un lavoro completo di total body.

## ACQUA YOGA

Il corso racchiude tutte le virtù dello yoga terrestre, ma fatto in acqua. Il corso prevede esercizi di ginnastica armonici e completi, abbinati a nuotate a ritmo blando ed esercizi di stretching e respirazione. L'azione massaggiante dell'acqua permette di ottenere grandi benefici fisici e mentali. I benefici dello yoga in acqua sono mirati al raggiungimento di un equilibrio psicofisico e a un livello di concentrazione più elevato. Il corso viene svolto nell'acqua calda della vasca terapeutica.

# GIORNI E ORARI CORSI FITNESS

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.	DUR.
<b>ACQUA GYM CORSO MONO O BISETTIMANALE</b>							
9:15	9:15	9:15	9:15	9:15			40'
10:00	10:00		10:00	10:00	10:15	10:45	
					11:00		
13:15	13:15		13:15	13:15			
		15:30					
16:50	16:50	16:50	16:50	16:50			
17:30	17:30	18:15	17:30	17:30			
18:15	18:15		18:15	18:15			
19:00	19:45		19:00	19:45			
<b>CIRCUITO GYM CORSO MONOSETTIMANALE</b>							
		19:45					40'
		20:30					
<b>ACQUA BIKE &amp; GYM CORSO MONO O BISETTIMANALE</b>							
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00			40'
19:45			19:45				
<b>ACQUAPOWER CORSO MONO O BISETTIMANALE</b>							
		17:30					40'
20:30			20:30				
<b>AQUAFLAP CORSO MONO O BISETTIMANALE</b>							
15:00			15:00				40'
<b>ACQUA YOGA CORSO MONO O BISETTIMANALE</b>							
	9:15			9:15			40'
	10:00			10:00			



Via Olimpia, 6 - 37045 Legnago (VR)  
T. 0442 24450 - Fax 0442 1795164  
info@legnagonuoto.it  
[www.legnagonuoto.it](http://www.legnagonuoto.it)

