

Acqua Mix

L'insieme di esercizi di nuoto ed esercizi di fitness, garantisce una tonificazione muscolare completa e il miglioramento generale dello stato fisico. È richiesta una minima dimestichezza con il nuoto e galleggiamento in acqua alta.

CORSI:

martedì - venerdì: 09.00-09.45



Acqua Gym

in vasca grande

**Sfrutta le proprietà dell'acqua, utilizzando
gli attrezzi da fitness a tempo di musica.**

**Migliora il tono muscolare,
favorendo la stimolazione circolatoria
e drenante in tutto il corpo.**

CORSI:

lunedì - mercoledì: 19.15-20.00

martedì - giovedì: 18.45-19.30

martedì - venerdì: 11.15-12.00

sabato: 17.15-18.00 / 18.00-18.45



**SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA**

GSL

Acqua Gym

in vasca piccola

Lezioni in acqua bassa con attrezzi da fitness.

Migliora il tono muscolare favorendone la tonificazione e stimola l'attività circolatoria in tutto il corpo.

**Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo
o scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

lunedì - mercoledì: 20.05-20.50



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA

GSL

Acqua Gym Dinamic

Ginnastica in acqua d'intensità medio-alta,
utilizzando attrezzi leggeri da fitness
l'acqua bassa favorisce l'attività anaerobica,
garantendo la tonificazione muscolare e
il miglioramento dello stato fisico generale.

**Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo
o scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

martedì: 20.05-20.50

venerdì: 18.30-19.15



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA

GSL

Acqua Pilates

in vasca grande

Lezione in acqua alta utilizzando cinture galleggianti e attrezzi dedicati a questa attività.

Esercizi ad alta intensità per migliorare la postura e il tono muscolare.

Richiesta una discreta acquaticità e galleggiamento in acqua alta.

CORSI:

martedì: 12.00-12.45

venerdì: 11.15-12.00



**SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA**

GSL

Acqua Pilates

in vasca piccola

Migliora la postura, il tono muscolare
e il controllo del respiro,
aumenta la flessibilità corporea,
riduce lo stress migliorando il benessere mentale.

**Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo
o scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

lunedì - mercoledì: 17.05-17.50 / 17.50-18.35

giovedì: 17.50-18.35

venerdì: 09.45-10.30 / 10.30-11.15 / 12.00-12.45



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA

GSL

Acqua Power Crossfit

Esercizi ad alta intensità, eseguiti sia in acqua bassa che seduti su appositi tappeti di gomma sul bordo piscina, utilizzando attrezzi leggeri da fitness.

Ottima tonificazione mirata a gambe-addominali-glutei (GAG).

Corso consigliato a persone che abbiano una minima preparazione fisica generale.

**Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo o scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

martedì - giovedì: 18.38-19.20 / 19.20-20.05

giovedì: 20.05-20.50

martedì-venerdì: 12.45-13.30



Acqua Trekking

Correre nell'acqua utilizzando il tapis roulant,
dona una piacevole sensazione d'energia
favorendo tonificazione muscolare
e stimolazione circolatoria e drenante.

**Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo
o scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

lunedì - venerdì: 18.40-19.25

giovedì: 20.15-21.00

venerdì: 10.30-11.15



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA



Acqua Bike e Gym

Unisce i vantaggi della pedalata sulla byke acquatica della ginnastica in acqua.

**È necessario munirsi di scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

martedì - giovedì: 19.30-20.15

martedì: 10.30-11.15



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA

GSL

Acqua Circuit

Stazioni di lavoro a rotazione,
utilizzando byke, tapis roulant e attrezzi da fitness.
richiesta una discreta acquaticità
e galleggiamento in acqua alta.

**È necessario munirsi di scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

lunedì - mercoledì: 19.25-20.10



SOCIETÀ
SPORTIVA
DILETTANTISTICA

GSL

Acqua Surprise

Ogni lezione un'attività di acqua fitness diversa,
sperimentando a rotazione tutti gli attrezzi.
richiesta una discreta acquaticità
e galleggiamento in acqua alta.

**Scelta personale munirsi di calze anti-scivolo
o scarpette di gomma.
(posti limitati)**

CORSI:

martedì:	20.15-21.00
mercoledì:	18.40-19.25
sabato:	11.00-11.45

