

CALENDARIO AQUAFITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9:15						IBIKE
10:00						IBIKE
9:30	IBIKE	IBIKE	GYM	IBIKE	IBIKE	
10:15	GYM	IBIKE	IBIKE	GYM	GYM	
11:30	GEST					
13:00	IBIKE	SLIM	IBIKE	IBIKE	IBIKE	
13:45	CIRCUIT	IBIKE	IBIKE	SLIM	CIRCUIT	
14:30	IBIKE		CIRCUIT		WALK	
18:15		WALK		SLIM	SLIM	
18:30	SLIM		SLIM			
19:00		JUMP		JUMP	IBIKE	
19:15	IBIKE		IBIKE			
19:45		IBIKE		IBIKE		

IBIKE: hydrobike è un allenamento cardiovascolare ciclico e omogeneo a ritmo di musica che vede l'acqua come forza di opposizione. Difficoltà: ●●●○

AQUASLIM: attività svolta su pedana, la quale porta il livello dell'acqua ad una profondità massima di 1.30m , che consente gli esercizi anche a chi non sa nuotare. Difficoltà: ●●○○

CIRCUIT: attività simile ad AQUASLIM, ma potenziata. Difficoltà: ●●●●

AQUAJUMP: protagonista è il tappeto elastico, indicato per il potenziamento muscolare senza però provocare rischi o traumi alle articolazioni. Difficoltà: ●●●○

AQUAGYM: si svolge in galleggiamento con ausilio di **cinture regolabili**, in questo modo il corpo subisce meno impatto articolare. Difficoltà: ●●○○

AQUAWALK: attività che utilizza come strumento principale un tapis roulant meccanico. L'effetto aerobico e cardiovascolare sono garantiti. Difficoltà: ●●●○

GEST: il corso gestanti è pensato per le future mamme che desiderano continuare a fare un pò di movimento con tutta la cautela necessaria.