AQUAFITNESS

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

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

AQUASLIM: attività a corpo libero svolta sulla pedana con profondità dell'acqua ad 1,15mt. Questo permette un lavoro ottimale anche a chi non sa nuotare. Difficoltà: ●●●○

CIRCUIT: attività ad alto impatto svolta su pedana e mirata ad allenare tutto il corpo con l'ausilio di grandi attrezzi. 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 galleggianti,** 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:●●●○

GESTANTI: migliora la circolazione e l'elasticità dei tessuti, riducendo i malesseri tipici della gravidanza a favore del rilassamento e benessere della mamma e del bambino.