

## FULL FITNESS

Un allenamento che prevede un lavoro a circuito di 3 diverse discipline acquatiche: bike, running e gym. Un corso ad alta intensità per allenare tutti i distretti muscolari e tonificare tutto il corpo con una grande varietà di esercizi.

*Per la parte sulla bike è consigliabile l'utilizzo delle apposite scarpette*

## ACQUA ANTALGICA

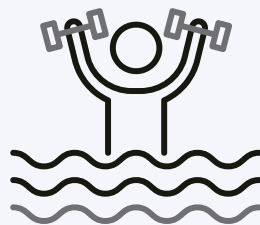
L'acqua antalgica è un metodo nato per rispondere a tutti coloro che hanno bisogno di fare un'attività soft di allungamento e che aiuti a migliorare la tonicità muscolare in acqua.

Il corso consiste in esercizi di allungamento e scivolamento in acqua per alleggerire il carico dorsale, aiuta a diminuire la tensione sul collo e ad acquisire una postura quotidiana più corretta.



Il fitness in acqua migliora la tonicità di muscoli e pelle, diminuisce la cellulite e altri inestetismi, previene l'artrosi, riattiva la circolazione, impedisce stiramenti o movimenti sbagliati e, quindi, limita le possibilità di strappi o traumi ossei o muscolari.

Inoltre, si tratta di un'attività dinamica e molto divertente e, quindi, fa molto bene all'umore e aiuta a combattere lo stress quotidiano.



**CSC Rovetta**  
centrisportivisc.it



### CSC ROVETTA

la Papa GiovanniXXIII, 12/F - 24020 Rovetta (BG)

**346.73500 / 392.3273994**

info@centrospportivorovetta.it

www.centrisportivisc.it

Facebook: Csc Rovetta—Centro Sportivo

Instagram: CentriSportiviCSC

#centrisportivisc

# CORSI ACQUAFITNESS 2023-2024

## ACQUAGYM

Un allenamento a corpo libero che prevede l'alternanza di lavoro cardiovascolare a quello muscolare grazie anche all'utilizzo di specifici attrezzi che aumentano la resistenza dell'acqua, con l'obiettivo di tonificare tutti i distretti muscolari e migliorare la mobilitazione articolare.

I movimenti continui consentono un costante micromassaggio disintossicante ed anticellulite.

Lezione svolta con i piedi in appoggio in acqua alta 1,30 mt. a temperatura di 29°.

## GINNASTICA IDRICA

Un allenamento che alterna esercizi a corpo libero con altri mirati all'aumento della frequenza cardiaca in parziale assenza di carico per non sovraccaricare la struttura scheletrica e articolare. Il lavoro muscolare garantisce oltre a un miglioramento del tono un riequilibrio muscolare, mentre il lavoro cardiovascolare genera una risposta positiva in termini di miglioramento delle funzioni vitali quali circolazione sanguigna, diabete, colesterolemia. L'uso della musica e il lavoro in gruppo migliora lo stato di benessere generale.

Lezione svolta in acqua alta 1,30 mt. a temperatura di 29°.

## ACQUA BIKE

Un allenamento ad alto dispendio energetico per migliorare la capacità di cuore e polmoni, combattere la cellulite, rassodare gambe, glutei e addome, bruciare i grassi e modellare il corpo grazie al massaggio dell'acqua.

Lezione svolta su bicicletta stazionaria in acqua alta 1,30 mt., temperatura dell'acqua 29°

**È consigliabile l'utilizzo delle scarpette apposite**



## HYDROGAG

Un allenamento ad alto dispendio energetico. La lezione si divide in due parti: una cardiovascolare per migliorare l'efficienza di cuore e polmoni e un'altra di tonificazione muscolare mirata al rassodamento di gambe, glutei, addominali e braccia.

Lezione svolta 30 minuti su bicicletta stazionaria e 15 minuti con i piedi in appoggio in acqua alta 1,30 mt.

**È consigliabile l'utilizzo delle scarpette apposite**

## ACQUA RUNNING

Un allenamento in acqua alta che prevede l'esecuzione di una serie di andature in galleggiamento. Le andature sono alternate ad un numero molto ampio e variegato di esercizi che migliorano le capacità coordinative e lo stato di forma.

Adatta a coloro che hanno una buona acquaticità. Lezione svolta in acqua alta 2,00 mt. con temperatura di 29°.

## ACQUA FATBURNING

Un allenamento bruciagrassi ad alta intensità che prevede l'utilizzo di attrezzi specifici. Con fasi di recupero attivo che limitano l'accumulo di acido lattico. Gli obiettivi sono di aumentare la capacità cardio-vascolare e ridurre la percentuale di grasso nel corpo. L'alternanza di lavoro muscolare e cardiovascolare sulle note di musiche veloci e ritmate rende il corso divertente e molto performante.

La lezione si svolge in acqua alta 1,30 mt, temperatura di 29°.