

ACQUA RUNNING



Questo tipo di corso richiede un impegno fisico moderato, allena senza affaticare le articolazioni, tonifica e fa bruciare molte calorie. La resistenza opposta dell'acqua è di 12 volte superiore a quella dell'aria, quindi anche una camminata a ritmo blando sul tapis roulant in acqua si trasforma in un allenamento intenso e completo.

Le lezioni di gruppo di Acqua Running durano 40-50 minuti, ma si possono fare anche individualmente.

I BENEFICI DELL'ACQUA RUNNING

I vortici e le onde creati durante l'allenamento di Acqua Running, esercitano una specie di idromassaggio sulle gambe e la pressione dell'acqua (unita al movimento) agisce come un linfodrenaggio naturale. Così si eliminano tossine e liquidi in eccesso.

Mentre si corre o si cammina sul tapis roulant in acqua è difficile mantenere l'equilibrio: per questo motivo, oltre alla muscolatura delle gambe, si sollecitano anche i muscoli addominali della pancia e i muscoli della schiena, ottenendo così una tonificazione completa.

ACQUA BIKE



L'acqua bike è una disciplina che si rivela tra le più efficaci nel combattere il sovrappeso e tonificare il nostro corpo. In pratica non è altro che una lezione di spinning eseguita in piscina con una particolare bicicletta acquatica. Con acqua bike gli effetti benefici dello spinning tradizionali sono potenziati dall'esecuzione dell'attività in acqua, il cui risultato sul nostro corpo è quello di un idromassaggio. Le lezioni di acqua bike si svolgono a tempo di musica. La pratica dell'acqua bike è ideale per chi presenta problemi di ritenzione idrica: è un'attività fisica di tipo aerobico quindi permette un buon consumo di calorie. Inoltre, un buon allenamento agisce positivamente sul sistema cardio-vascolare rinforzando il cuore, la resistenza alla fatica e migliorando la circolazione.

WATER PILATES

Recentemente abbiamo inserito la pratica dell'waterpilates: muovendosi in armonia si ricercano posture corrette con la respirazione alternando lavori isometrici a lavori dinamici contribuendo così alla



stabilizzazione della fascia addominale e alla tonificazione di tutti i distretti muscolari

RARI NANTES SAVONA



Rari Nantes Savona S.s.d. a r.l.
Corso Colombo 3 - 17100 Savona
Tel. 019 8489861

E-mail: info@rarinantes.sv.it

ACQUA GYM, AEROBICA, GAG, STEP

Il lavoro muscolare che si va ad affrontare in una lezione di acquagym è notevole, in quanto c'è l'acqua che crea una resistenza opposta di gran lunga superiore a quella dell'aria: allo stesso tempo però le articolazioni non si affaticano e si riduce notevolmente la massa grassa, e si ottiene un rassodamento più rapido rispetto ad una lezione di ginnastica tradizionale.

Effetti principali dell'acquagym

- ♦ La muscolatura diviene più fine ed elastica
- ♦ Si sviluppa la parete addominale poichè i muscoli sono continuamente stimolati
- ♦ La cellulite si riduce notevolmente grazie al massaggio dell'acqua che aiuta a bruciare i tessuti adiposi
- ♦ La circolazione sanguigna migliora, si riduce il gonfiore agli arti inferiori e la ritenzione idrica
- ♦ Il corpo viene rimodellato e tonificato poichè si migliora il tono e l'elasticità muscolare
- ♦ E' utile per chi soffre di artrosi.



ACQUANTALGICA



Restando seduta in ufficio d'avanti ad un computer quasi tutto il giorno e camminando sempre sui tacchi correndo di qua e di là quando arriva sera la schiena è a pezzi... Questa attività serve per prevenire o eliminare il mal di schiena, rilas-

samento psico-fisico, programma antalgico, esercizi per la cervico-dorsale esercizi per le lombalgie, esercizi di rilassamento psico-fisico; esercizi per il miglioramento della propria mobilità articolare; esercizi per la capacità elastiche muscolo-tendinee; esercizi per il potenziamento del proprio tono muscolare globale e segmentario; esercizi per il potenziamento.

L'ACQUANTALGICA prevede esercizi adatti a tutti.

ORA	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
08.00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
09.00	AQUANTALGICA	STEP	AQUANTALGICA	STEP	AQUANTALGICA	
9.45	WATER PILATES	AQUAGYM	WATER PILATES	AQUAGYM	WATER PILATES	
10.00						BIKE
10.00						AQUAGYM
11.00	TAPIS ROULANT	BIKE	TAPIS ROULANT	BIKE	TAPIS ROULANT	
11.15						BIKE
11.15						AQUAGYM
12.00		TAPIS ROULANT		TAPIS ROULANT		
12.15						BIKE
12.15						AQUANTALGICA
13.00	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE
13.00	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	GAG	STEP	
13.00	STEP		STEP		AQUAGYM	
13.45		AQUAGYM		AQUAGYM		
13.45		BIKE		BIKE		
15.00		BIKE		BIKE		
15.30		BIKE		BIKE		
16.30	BIKE	AQUAGYM	BIKE	AQUAGYM	BIKE	
16.30	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM	
17.15	BIKE		BIKE		BIKE	
17.15	ACQUA AEROBICA	ACQUA AEROBICA	ACQUA AEROBICA	GAG	ACQUA AEROBICA	
18.00	GAG		GAG		GAG	
18.00	BIKE	GAG	BIKE	ACQUA AEROBICA	BIKE	
18.45	ACQUA AEROBICA	ACQUA AEROBICA	ACQUA AEROBICA	ACQUA AEROBICA	ACQUA AEROBICA	
18.45	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE	
19.30	BIKE		BIKE		BIKE	
19.30	ACQUA AEROBICA	BIKE	ACQUA AEROBICA	BIKE	ACQUA AEROBICA	
19.30	STEP	GAG	STEP	AEROBICA	STEP	
20.15	ACQUA AEROBICA	ACQUA AEROBICA	ACQUA AEROBICA	ACQUA AEROBICA	ACQUA AEROBICA	
20.15	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE	BIKE	
20.15	WATER PILATES		WATER PILATES		WATER PILATES	