

# ACQUA FITNESS TURRITA NUOTO BAGNO PUBBLICO BELLINZONA

17 MAGGIO-7 SETTEMBRE

CON EMANUELE BRIVIO

<b>LUNEDÌ</b> ACQUA TABATA	<b>18.15-19.00</b>
<b>MARTEDÌ</b> ACQUAGYM	<b>11.30-12.15</b>
<b>MERCOLEDÌ</b> ACQUA FITNESS	<b>11.30-12.15</b>
<b>GIOVEDÌ</b> ACQUA JUMP	<b>18.15-19.00</b>
<b>VENERDÌ</b> ACQUAGYM	<b>11.30-12.15</b>
<b>SABATO</b> ACQUA JUMP	<b>10.00-10.45</b>

## NUOVO!

### ACQUA JUMP

L'acqua jump o trampolino acquatico è un corso di fitness in acqua poco profonda. Giocoso, divertente e ritmico, questo allenamento muscolare e cardiovascolare è accessibile a tutte le età. Non è necessario saper nuotare per avere dei benefici: effetto drenante dell'acqua, eliminazione dei grassi, rafforzamento addominale e tonificazione delle gambe.

### ACQUAFITNESS

I tradizionali esercizi di acquagym si alternano all'utilizzo dei classici "piccoli attrezzi".

### ACQUA TABATA

Per scaricare le tensioni accumulate nella giornata. Concepito grazie alle ricerche scientifiche del Dr. Izumi Tabata, fisiologo e professore giapponese, l'Acqua Tabata si basa sui metodi di High Intensity Interval Training (HIIT) intenso allenamento acquatico attraverso l'alternanza di alta e bassa intensità. Nello specifico, guidati dal ritmo musicale e si procede per intervalli di 20" di intenso allenamento e 10" di recupero. Il metabolismo dei grassi ne giova in maniera particolare, favorendo una tonificazione profonda ed un miglioramento complessivo del sistema cardiovascolare.

### ACQUAGYM

Ginnastica in acqua per tonificare i muscoli, migliorare il sistema circolatorio e del drenaggio linfatico. Non è necessario saper nuotare

**1 LEZIONE 15.-**  
**10 LEZIONI 120.-**

**L'entrata alla piscina  
non è compresa.  
Iscrizioni sul posto.**