



ACQUA GYM : Ginnastica di media intensità con o senza musica, si effettuano esercizi tipici della ginnastica terrestre , volta alla stimolazione del sistema cardiovascolare, alla tonificazione generale riducendo al minimo il rischio di traumi da carico di lavoro sulla colonna vertebrale. E' rivolta a persone con un discreto grado di acquaticità. Livello dell'acqua : medio-alto.

FITNESS IN MOVE : Attività di media intensità a tempo di musica , che può essere svolta sia nelle alte che nelle basse profondità, variando di volta in volta la tipologia di lezione attraverso l'uso di piccoli attrezzi (guantini,tubi,step ecc.) stimola la tonificazione di tutti i distretti corporei e il dimagrimento.

ACQUA TONIC : Ginnastica che sfrutta le proprietà dell'acqua per rendere più tonici i muscoli, attraverso esercizi mirati, cioè volti ad allenare singolarmente arti inferiori, superiori e busto,e di coordinazione tra le varie parti del corpo. Consente un rafforzamento di tutto il tessuto muscolare, dalle gambe, ai glutei, agli addominali, alle braccia, alle spalle. Per chi non sa nuotare ACQUA TONIC rappresenta un'ottima occasione per riuscire a prendere confidenza con l'acqua. La lezione può variare a discrezione dell'istruttore inserendo talvolta esercizi a circuito. Livello dell'acqua: medio – alta.

HIDRO POWER : Ginnastica in acqua ad alta intensità con esercizi aerobici impegnativi. Sono previsti salti, squat e movimenti coordinati, con poche o nessuna pausa. Nasce come variazione della lezione Hidro gym. Ha come obiettivo il miglioramento della resistenza muscolare , lo sviluppo della capacità aerobica,il miglioramento estetico e produce un maggior dispendio calorico. E' previsto l'utilizzo di particolari attrezzi (guantini, tubi, step ecc.). 45 minuti da sbalzo dove il corpo brucerà grassi, eliminerà i cuscinetti , intensificando il tono muscolare ed il sistema cardiovascolare. Consumo calorico da 400 calorie.

DREN UP : Il DREN UP® è nuovo metodo di allenamento per ripristinare il tono muscolare e con l'utilizzo di un indumento specifico aiuta a drenare i liquidi in eccesso , mentre l'evoluzione di movimenti sempre diversi permette il miglioramento della postura e dell'equilibrio. Per ottimizzare il tipo di allenamento e' necessario avere un paio di pantaloni di cotone non aderente e munirsi di 1 litro di acqua liscia. Il vero "attrezzo" del DREN UP® e' l'acqua, mezzo ideale per ritrovare benessere psico-fisico nel modo più naturale possibile sia con la sua assunzione sia utilizzandola come attività fisica per la propria caratteristica, considerata fonte di vita e di benessere.

HYDROBIKE : L'idrobike è un tipo di **allenamento** che abbina il lavoro muscolare effettuato sulla bicicletta all'effetto **idromassaggio** dell'acqua, il tutto con l'aiuto di una musica divertente e ritmata in sottofondo per mantenersi in forma in allegria. Oltre che combattere l'antiestetica cellulite e modellare il corpo, l'idrobike **non ha controindicazioni** ed è adatta a tutte le persone di qualsiasi età. Per praticare questa disciplina infatti **non occorre saper nuotare** in quanto la parte superiore del corpo rimane sempre fuori dall'acqua, inoltre non essendoci impatto sul terreno le articolazioni e i legamenti sono al riparo da qualsiasi infortunio. Quindi, qualunque movimento si effettui, la schiena e le articolazioni risultano poco affaticate.. Grazie a questo sport si riduce di molto il tessuto adiposo presenti su cosce e fianchi..