



Acquabyke Acquarun Acquagym Abd+Byke+Run

CORSO DI A.GYM, A.BYKE, A.RUN
o ADDOMINALI+A.BYKE+A.RUN

4 lezioni (1 mese) 32,00 €
8 lezioni (1 mese) 55,00 €

ACQUABYKE: è un'attività motoria che può essere praticata da tutti. E' un forma di allenamento che comporta un notevole impegno di cuore e polmoni. In 45 minuti si possono arrivare a bruciare sino a 1000 calorie, l'equivalente di due ore di camminata veloce o di una partita di calcio. E' indicato anche a chi vuole raggiungere velocemente una maggiore tonificazione perdendo i chili di troppo, specialmente su gambe, glutei e pancia. Consigli: regolare con cura la bicicletta e indossare sempre un paio di calzini anti-scivolo o scarpette di plastica.

ACQUARUN: è un efficace allenamento aerobico che assicura i benefici della corsa e della camminata associati agli effetti altrettanto benefici dell'acqua.

L'acqua esercita un massaggio costante che,

previene l'irrigidimento muscolare post allenamento. Inoltre l'acqua, in virtù della sua densità impone un maggiore resistenza al movimento che intensifica

l'efficacia dell'esercizio, sortendo al tempo stesso un effetto linfodrenante che favorisce la circolazione periferica, in particolare a livello glutei e cosce. Non va poi dimenticato che l'acqua attenua drasticamente gli effetti della forza gravitazionale, mettendo caviglie, ginocchia e colonna vertebrale al riparo dagli effetti negativi prodotti dagli impatti.

ACQUAGYM: è una ginnastica efficace, facile, piacevole e senza rischi di traumi alle articolazioni. Dolce e gradevole, la ginnastica in acqua è consigliata a tutte le donne (sedentarie o sportive, incinta, giovani o mature). Questa disciplina ludica e senza rischi trasforma e scolpisce veramente il corpo nel giro di 10 brevi lezioni da 45 minuti.

ADDOMINALI+A.BYKE+A.RUN: è un completo programma di allenamento, che grazie alla combinazione 15 min su terra - 30 min in acqua con byke e tappeto garantisce rapidi e duraturi risultati per gambe, glutei ed addominali: dedicato a tutti coloro che amano tenersi in forma praticando attività innovative e polivalenti.

