



ACQUAGYM

Lezione di condizionamento generale eseguita in acqua con piccoli attrezzi quali manubri, cavigliere, tubi, che mira all'aumento del tono muscolare, al miglioramento della circolazione e al drenaggio dei liquidi, favorendo in questo modo il dimagrimento. Grazie alla resistenza opposta dall'acqua si ottengono tutti questi benefici, senza gravare sulla colonna vertebrale e sulle articolazioni in generale. E' una lezione praticabile da tutti, anche da chi non sa nuotare.

HYDROBIKE

Hydrobike coniuga i principi dello spinning tradizionale con i benefici che derivano dall'attività in acqua. La pedalata innesca un movimento ciclico dell'acqua che favorisce un massaggio drenante alle gambe. Oltre al miglioramento sotto il profilo cardiovascolare, l'Hydrobike tonifica gambe e glutei ed aiuta a dimagrire.

WATER GAG

Lezione svolta in acqua, mirata alla tonificazione e al condizionamento di gambe, glutei e addominali, con esercizi specifici che hanno lo scopo di modellare, bruciare il grasso superfluo e combattere gli inestetismi della cellulite.

TABATA LEGS

Lezione di 30 minuti, eseguita in acqua, in cui si alternano fasi di lavoro più intenso a fasi di recupero attivo, il tutto focalizzato sul rassodamento di gambe e glutei.

FUNCTIONAL WATER CIRCUIT

Metodologia di allenamento acquatico che sviluppa forza, resistenza e promuove il tono muscolare. Avvalendosi di piccoli attrezzi quali manubri, cavigliere e tubi vengono creati dei circuiti, che rendono la lezione intensa e al tempo stesso variata.

INTERVAL BIKE

Lezione di spinning in acqua in cui si alternano ritmi ad alta intensità e ritmi più moderati creando un lavoro ad intervalli che rendono questo workout variato ed efficiente al tempo stesso.