



FITNESS

GYM

Attività motoria eseguita in acqua a tempo di musica a corpo libero o con l'uso di attrezzi. Attività di tonificazione per ogni gruppo muscolare adatta a qualsiasi livello di capacità e di età.

MARTEDI' - MERCOLEDI' - VENERDI' h 09:30
LUNEDI' h 17:45 MERCOLEDI' h 13:00
GIOVEDI' h 19:30

GYM SOFT

Ginnastica in acqua a bassa intensità. Attività rivolta a migliorare equilibrio, respirazione, coordinazione motoria, capacità cardiocircolatoria e forza fisica con o senza musica

MARTEDI' h 12:00 e GIOVEDI' h 12:30

GYM & HIDRO

Attività di acquagym e hidrobike alternate

MERCOLEDI' 17:45

GYM & FIT

Mentre i figli frequentano il corso, i genitori si tengono in forma con Gym&Fit

MERCOLEDI' h 17:00

CIRCUIT MIX

Allenamento a circuito: bike, step e gym. Attività che si ripetono più volte a tempo di musica

SABATO h 09:30 e 10:30

TABATA

Attività che unisce i vantaggi di GAG STEP e ACQUAGYM.

MARTEDI' h 20:15

HIDROBIKE

Esercizi eseguiti su base musicale con l'uso di bike poste in acqua.

VENERDI' h 20:15



Coni



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



FEDERALE