



POLO NATATORIO ROVIGO ACQUAFITNESS



	<u>LUNEDÌ</u>	<u>MARTEDÌ</u>	<u>MERCOLEDÌ</u>	<u>GIOVEDÌ</u>	<u>VENERDÌ</u>
8:15 9:00	ACTIVE LIFE *			ACTIVE LIFE *	
9:00 9:45	ACQUA GYM	ACQUA GYM		ACQUA GYM	ACQUA GYM
9:45 10:30	ACQUA GYM			ACQUA GYM	
10:30 11:15	ACQUA GYM	ACQUA MAMMA*		ACQUA GYM	ACQUA MAMMA*
11:15 12:00		ACTIVE LIFE *			ACTIVE LIFE *
13:00 13:45	ACQUA GYM	ACQUA BIKE		ACQUA GYM	ACQUA BIKE
13:45 14:30		ACQUA GYM			ACQUA GYM
15:15 16:00	ACQUA GYM			ACQUA GYM	
18:15 19:00	ACQUA GYM	ACQUA GYM		ACQUA GYM	ACQUA GYM
19:00 19:45	ACQUA GYM	ACQUA GYM	ACQUA DUO	ACQUA GYM	ACQUA GYM
19:45 20:30	ACQUA BIKE	ACQUA DUO	ACQUA TRIATHLON	ACQUA BIKE	ACQUA DUO

POLO NATATORIO ROVIGO ACQUAFITNESS



LE ATTIVITÀ	DESCRIZIONE
ACQUA GYM	GINNASTICA IN ACQUA 1,20 MT A MEDIA INTENSITÀ FINALIZZATA AL BENESSERE, AL DIMAGRIMENTO E ALLA TONIFICAZIONE GENERALE
ACQUA BIKE	ATTIVITÀ CON BICICLETTA DA ACQUA A MEDIA O MEDIO-ALTA INTENSITÀ OTTIMA PER IL MIGLIORAMENTO METABOLICO E PER LA TONICITÀ DEGLI ARTI INFERIORI
ACQUA DUO	LEZIONE A CIRCUITO CON SIA LA BICICLETTA CHE IL TREADMILL DA ACQUA
ACQUA TRIATHLON	LEZIONE A CIRCUITO CHE ABBINA LA GINNASTICA IN ACQUA, CON O SENZA ATTREZZI E IL NUOTO
ACQUA MAMMA*	ATTIVITÀ SPECIFICA IN ACQUA MEDIA GUIDATA DA UN'ISTRUTTRICE ESPERTA NELLA GINNASTICA IN GRAVIDANZA E RECUPERO POST PARTO
ACTIVE LIFE *	NUOTO O GINNASTICA: UN CORSO OVER 60 EFFICACE PER MANTENERE ATTIVA LA MUSCOLATURA E COMBATTERE L'ARTROSI. UN MODO NATURALE PER CONTRASTARE L'INVECCHIAMENTO

* CORSI A CALENDARIO