


CALENDARIO AQUAFITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
8:45	IBIKE	SOFT	IBIKE	SOFT	IBIKE		
9:30	IBIKE	SOFT	IBIKE	SOFT	IBIKE	CIRCUIT	SLIM
10:20						IBIKE	IBIKE
11:10						CIRCUIT	
13:00	JUMP	IBIKE			IBIKE		
13:45		SLIM			SLIM		
18:30		IBIKE		IBIKE			
18:50	SLIM						
19:20		GYM	JUMP	GYM			
19:40	IBIKE						
20:10		CIRCUIT 	IBIKE	SLIM			

IBIKE: hydrobike è un allenamento cardiovascolare ciclico e omogeneo a ritmo di musica che vede l'acqua come forza di opposizione. Difficoltà: ●●●○

AQUASLIM: attività svolta su pedana, la quale porta il livello dell'acqua ad una profondità massima di 1.30m, che consente gli esercizi anche a chi non sa nuotare. Difficoltà: ●●●○

AQUASOFT: ginnastica dolce, per persone che hanno piacere a svolgere un'attività fisica dolce e ritmata accompagnata dalla musica, adatta a over 50. Difficoltà: ●●●○

AQUAJUMP: protagonista è il tappeto elastico, indicato per il potenziamento muscolare senza però provocare rischi o traumi alle articolazioni. Difficoltà: ●●●○

AQUAGYM: l'esercizio mira al benessere psicofisico della persona nella sua totalità. Coinvolgendo tutte le parti del corpo e divertendosi a ritmo di musica. Difficoltà: ●●○○

CIRCUIT: attività simile ad AQUASLIM, ma potenziata. Difficoltà: ●●●●