

# CALENDARIO AQUAFITNESS

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
9:15						IBIKE
10:00						IBIKE
9:30	IBIKE	IBIKE	GYM	IBIKE	IBIKE	
10:15	GYM	IBIKE	IBIKE	GYM	GYM	
11:30	GEST					
13:00	IBIKE	SLIM	IBIKE	IBIKE	IBIKE	
13:45	CIRCUIT	IBIKE	IBIKE	SLIM	CIRCUIT	
18:15		WALK		SLIM	SLIM	
18:30	SLIM		SLIM			
19:00		JUMP		JUMP	IBIKE	
19:15	IBIKE		IBIKE			
19:45		IBIKE		IBIKE		

**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:●●○○

**CIRCUIT:** attività simile ad AQUASLIM, ma potenziata. 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: ●●○○

**AQUAWALK:** attività che utilizza come strumento principale un tapis roulant meccanico. L'effetto aerobico e cardiovascolare sono garantiti. Difficoltà:●●●○

**GEST:** il corso gestanti è pensato per le future mamme che desiderano continuare a fare un pò di movimento con tutta la cautela necessaria.