

Aquagym,

ovvero perché l'allenamento in acqua è meglio di quello fuori dall'acqua

- ☞ sfrutta il galleggiamento: la maggior parte del corpo è immersa durante gli esercizi, il corpo è sostenuto dall'acqua e le articolazioni degli inferiori non sono così sollecitate come lo sarebbero "a secco"
- ☞ offre una resistenza superiore all'aria: ogni esercizio si esegue "contro" una resistenza 12-14 volte superiore e quindi non vengono eseguiti bruschi movimenti.
- ☞ Riduce l'effetto "calore": il calore prodotto durante l'allenamento viene rapidamente disperso dall'acqua accompagnando l'esecuzione degli esercizi ad un effetto refrigerante.

BENEFICI

fisici



Migliora il **tono** e l'equilibrio muscolare
 Incrementa la **resistenza** e la flessibilità
 Aumenta la **circolazione** sanguinea
 Facilita la **riattivazione** muscolare

L'allenamento è **divertimento**
 Si fatica in **compagnia**
 Si incontrano **nuove persone**



sociali

psichici



Induce all'**atteggiamento positivo**
 Fornisce un senso di **benessere**
 Riduce tensioni e stress

QUANDO

	10.00	10.30	13.00	15.00	15.20	17.00	17.50	18.40	19.30
Lunedì									
Martedì									
Mercoledì									
Giovedì									
Venerdì									
Sabato									
Domenica									