

I NOSTRI CORSI DI ACQUAFITNESS

ACQUAGYM

Un'attività musicale che ti porta a sognare, perfetta per tonificare i muscoli senza sovraccaricare le articolazioni. La resistenza dell'acqua, ben 12 volte superiore a quella dell'aria, rende ogni esercizio intenso ed efficace, con benefici per la circolazione, la tonicità e il benessere psicologico. Ideale per tutti, inclusi chi soffre di mal di schiena o è in gravidanza, grazie a movimenti che preservano l'elasticità articolare e contrastano la ritenzione idrica. Viene svolta in acqua bassa o alta, con o senza attrezzi come la cintura galleggiante.

HYDROBIKE

Allenamento aerobico in acqua con la hydrobike, a ritmo di musica. Ideale per bruciare calorie e rafforzare gambe, addome e braccia. L'intensità varia in base all'immersione: bacino o spalle. Un'attività che stimola il metabolismo aerobico, favorendo resistenza e tonificazione con un impatto limitato sulle articolazioni.

HIIT

Lezione intensa e musicale che mantiene un ritmo elevato (138 bpm) per tutta la sessione. Gli esercizi a corpo libero sfruttano leve e prese per creare una turbolenza acquatica che lavora su tonificazione, metabolismo e benessere cardio-respiratorio. Perfetta per chi cerca un workout ad alta intensità con risultati visibili e duraturi.

ACQUAPOWER

Allenamento a media/alta intensità, arricchito da piccoli attrezzi per massimizzare la tonificazione muscolare senza impatto sulle articolazioni. Coniuga divertimento ed efficacia, ed è ideale per chi cerca un workout completo, impegnativo e accessibile a tutti.

ACQUAKICKBOXING

Attività musicale che unisce acquafitness e kick-boxing, combinando movimenti di calci e pugni in acqua per un allenamento che coinvolge tutto il corpo. Rafforza gambe, braccia e core, bruciando calorie e liberando dallo stress. Ottimo per migliorare il tono muscolare e l'umore.

ACQUASTEP

Allenamento musicale con step acquatico ancorato al fondo. Il movimento sulla pedana coinvolge principalmente gambe e glutei, ma tutti i muscoli partecipano per un workout dinamico ed efficace. Ideale per chi cerca resistenza, coordinazione e tonificazione in un'unica attività.

POWERSTEP

Variante intensa dell'acquastep, con sequenze coreografate a difficoltà crescente e l'uso delle cavigliere. Perfetta per chi desidera un workout a media/alta intensità che combina resistenza muscolare e cardio, portando benefici a tutto il corpo.

