

CORSI FITNESS H₂O

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
ACQUAGYM (45 min)					
9:00		10:00		9:00	9:00
9:45		10:45			
18:15	18:15				
	19:00				
ACQUAKINESI (50 min)					
Attività guidata da istruttori attraverso protocolli per migliorare la postura, le capacità motorie e la circolazione					
	9:20		9:20		10:00
	10:10		10:10		
ACQUATREADMILL (45 min)					
	8:30		8:30		
ACQUACIRCUIT (45 min)					
19:00			19:00		
			19:45		
ACQUATRaining (45 min)					
			12:30		
		20:30			
ACQUABIKE (45 min)					
		19:00			
19:45		19:45			
ACQUASTRONG (60 min)					
			20:30		

Sport Plus Barzanò

Via Colombo, 30, 23891 Barzanò LC

Tel.: 3783103272

barzano@sportplussrl.it

www.sportplussrl.it/barzano

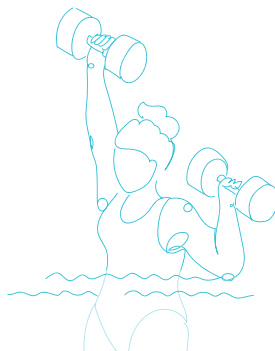
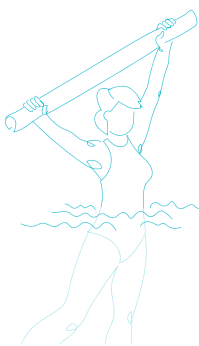
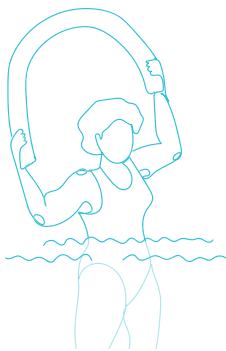
Facebook: Sport Plus Barzanò

Instagram: @sportplus_ssd

SP·Ö·RT Plus
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

CORSI FITNESS H₂O

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
AQUAGYM	Attività di ginnastica in acqua tramite un allenamento total body con utilizzo piccoli attrezzi.	
ACQUAKINESI	Attività guidata da istruttori attraverso protocolli per migliorare la postura, le capacità motorie e la circolazione.	
ACQUATREADMILL	Attività di ginnastica in acqua tramite un allenamento down & up body con utilizzo di tapis roulant.	
ACQUACIRCUIT	Attività di ginnastica in acqua tramite un interval training total body con variazione stazioni.	
ACQUATRaining	Attività di ginnastica in acqua tramite un allenamento intervallato total body ad alta intensità.	
ACQUABIKE	Attività di ginnastica in acqua tramite un allenamento down & up body con utilizzo di idrobike.	
AQUASTRONG	Attività di ginnastica in acqua tramite un allenamento total body con utilizzo piccoli attrezzi ad alta intensità.	



SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

 Power  Intensità alta  Intensità media  Intensità bassa  Stretch