

CORSI FITNESS

CORSI FITNESS H₂O



CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
09:15-10:00	ACQUA GYM			ACQUA GYM			
10:00-10:45	ACQUA GYM			ACQUA GYM			
10:30-11:15			ACQUA GYM DOLCE		ACQUA GYM DOLCE		ACQUA GYM
12:00-12:45						ACQUA GYM	
13:15-14:00	ACQUA BIKE	WATER ENERGY		ACQUA BIKE	ACQUA CROSS		
18:30-19:15	ACQUA BIKE		ACQUA GYM				
19:15-20:00	RUN & BIKE		ACQUA BIKE	RUN & BIKE			
19:30-20:15		ACQUA CROSS					
20:00-20:45	WATER ENERGY			WATER ENERGY			

Piscina Comunale Segrate

Via Roma, 37 • Tel: 02 21872090

segrate@insportsrl.it

www.insportsrl.it/segrate

Facebook: In Sport Segrate

Instagram: @insport_ssd

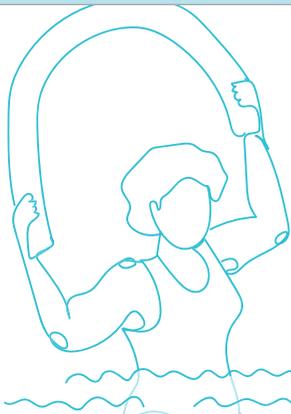


allenati a star bene

In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

CORSI FITNESS H₂O

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
ACQUA GYM	Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori con utilizzo della vasca a varie profondità.	
ACQUA BIKE	Pedalarre in acqua per allenare le gambe coinvolgendo anche le braccia e stimolando l'addome. Si consigliano scarpe o calzini per fitness in acqua.	
RUN & BIKE	Un perfetto mix tra corsa e bicicletta in acqua, senza trascurare esercizi di fitness acquatico a carico delle braccia, con musica per scandire il tempo.	
WATER ENERGY	L'acquagym al massimo della sua espressione ed intensità. Allenamento total body a corpo libero e con il supporto di piccoli attrezzi.	
ACQUA CROSS	Innovativa lezione a circuito con grandi e piccoli attrezzi abbinati a movimenti a corpo libero. La dinamicità degli esercizi ripetuti a stazioni coinvolgeranno i principali gruppi muscolari risultando così ancora più efficaci.	
ACQUA GYM DOLCE	Attività di ginnastica in acqua adatta a tutti proposta con ritmi e tempi più rilassati.	



SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

 Power  Intensità alta  Intensità media  Intensità bassa  Stretch