

CORSI FITNESS H₂O E GESTANTI



CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:15-11:00					IN A. GYM DOLCE	
11:00-12:00		GESTANTI				
12:45-13:30	IN ACQUA GYM			IN ACQUA GYM		
13:00-13:45		IN ACQUA GYM				
18:45-19:30			ENERGYM			
19:15-20:00	ENERGYM					
19:30-20:15			ENERGYM	ENERGYM		

Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori. Ci sono due differenti tipologie di corso:

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
ENERGYM	- In acqua gym di alta intensità in acqua bassa	
IN ACQUA GYM	- In acqua gym di medio-alta intensità in acqua di profondità 180 cm.	
IN ACQUA GYM DOLCE	- In acqua gym di bassa intensità in acqua di profondità variabile da 90 a 180 cm.	
GESTANTI	“Mamma in acqua” percorso di consapevolezza del proprio corpo per entrare in sintonia con il bambino.	

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

Power Intensità alta Intensità media Intensità bassa Stretch