

Acquagym e Body Sculpting

PROGRAMMA DI ATTIVITA' 2022-2023

Clicca [QUI](#) per scaricare il calendario delle attività.

La quota di iscrizione al Centro Sportivo è di € **40** annuali (**12 mesi**); non è richiesto certificato medico.



La quota di partecipazione ai corsi è:

- **€ 75 mensili per accedere a tutti i corsi senza limitazione settimanale e al nuoto libero**
- **€ 95 tessera a scalare di 10 ingressi valida 1 anno (NO iscrizione NON personale)**
- **€ 185 trimestrali, valevole per qualsiasi attività della piscina**
- **€ 350 semestrali, valevole per qualsiasi attività della piscina**
- ***La doccia è utilizzabile gratuitamente. L'asciugacapelli prevede l'utilizzo di una scheda per 2 impieghi (0,50 euro) o per 8 impieghi (2,00 euro) disponibile in segreteria.***

Orari

| |
|---------------------------------|
| ACQUA GYM (vasca grande) |
| MERCOLEDI VENERDI |
| dalle 13.30 alle 14.30 |

| |
|--|
| ACQUA BODY - SCULPTING (vasca piccola) |
| LUNEDI MARTEDI GIOVEDI VENERDI |
| A) dalle 19.15 alle 20.00 |
| B) dalle 20.00 alle 20.45 (Sospeso fino al 31.03.23) |

Regolamento

- i pagamenti delle partecipazioni devono avvenire tra l'ultima lezione del corso precedente e la 1° del nuovo corso.
- le lezioni e gli importi, nei casi dovuti a qualunque malattia o temporanea chiusura dell'impianto, non sono recuperabili.
- per l'ingresso negli spogliatoi è obbligatorio indossare le ciabatte o i copri scarpe (disponibili in vendita in segreteria o nel distributore automatico, pacchetti da 5 paia al costo di 2€)
- per accedere alla piscina al corsista occorrono costume, ciabatte, cuffia e accappatoio.
- e' obbligatorio effettuare la doccia prima di entrare sul piano vasca.
- e' obbligatorio l'uso della cuffia per tutti.
- la piscina non e' responsabile degli oggetti o indumenti smarriti negli

spogliatoi o sulle tribune.

- non e' consentito l'ingresso negli spogliatoi a piu' di un accompagnatore per bambino.
- non e' consentito l'ingresso negli spogliatoi agli accompagnatori per bambini sopra i 10 anni.

Acquagym

L'IMPORTANZA DEL FENOMENO "GINNASTICA IN ACQUA NELLE PISCINA E' ORMAI UN DATO ACQUISITO DI CUI OGNI SPORTIVO E' A CONOSCENZA. LA GINNASTICA IN ACQUA RAPPRESENTA UN'ALTERNATIVA DI FORTE RICHIAMO RISPETTO AI TRADIZIONALI PROGRAMMI DI NUOTO. A CHI TROVA ECCESSIVAMENTE MONOTONO PERCORRERE VASCHE SU VASCHE , GLI ESERCIZI DIVERSI , LA MUSICA, IL RITMO, OFFRONO LA POSSIBILITA' DI GODERE DEI BENEFICI DELLO SFORZO FISICO IN ACQUA, SENZA RINUNCIARE A DIVERTIRSI. GLI OBIETTIVI DELLA GINNASTICA IN ACQUA SIA ACQUAEROBICA O ACQUAGYM SONO: 1) L'ATTIVITA' IN ACQUA LEGATA AL FITNESS E ALLE ATTIVITA' COREOGRAFICHE. 2) LA GINNASTICA IN ACQUA AI FINI SPORTIVI E DI POTENZIAMENTO: 3) IL RECUPERO FUNZIONALE-RIABILITATIVO E TERAPEUTICO.

SIA L'ACQUAEROBICA CHE L'ACQUAGYM SONO ATTIVITA' CHE PRESENTANO CARATTERISTICHE COMUNI CHE SONO QUELLE DELLA RESISTENZA NELL'ACQUA E L'ASPETTO ANTIGRAVITAZIONALE DEL MOVIMENTO IN ACQUA. L'ACQUAGYM USA NECESSARIAMENTE LA MUSICA IN QUANTO OGNI ESERCIZIO VIENE SVOLTO SEGUENDO IL RITMO IMPOSTO DALLA MUSICA. QUESTO TIPO DI GINNASTICA HA IL CARATTERE DI UNIVERSALITA' E PUO' ESSERE ADATTA E "ADATTATA" PER CHIUNQUE.

ESSA E' SVOLTA SIA IN ACQUA ALTA CHE IN QUELLA BASSA UTILIZZANDO PER IL GALLEGGIAMENTO PARTICOLARI ATTREZZATURE CHE RENDONO LA LEZIONE DIVERTENTE E STIMOLANTE. IL FINE PRINCIPE DELL'ACQUAGYM E' LA TONIFICAZIONE MUSCOLARE.

L'ACQUAEROBICA INVECE SEGUENDO IL RITMO MUSICALE CREA UNA SUCCESSIONE DI MOVIMENTI GINNASTICI ACQUATICI CON E SENZA ATTREZZI CHE COLLEGATI L'UNO ALL'ALTRO VANNO A COMPORRE UNA COREOGRAFIA. LA LEZIONE SI DIMOSTRA PARTICOLARMENTE

TRASCINANTE PERCHE L'ALLIEVO TENDE A MANTENERE IL RITMO CHE LA MUSICA BATTE, RIUSCENDO PIU' FACILMENTE A COMPIERE IL GESTO ATLETICO.

PARTICOLARMENTE ADATTA A CHI VUOLE PERDERE PESO, QUESTO TIPO DI GINNASTICA LAVORA SOPRATTUTTO A LIVELLO CARDIO-VASCOLARE.

Body Sculpting

QUESTA NUOVA PARTICOLARE ATTIVITA' IN ACQUA HA IL PREGIO DI POTER LAVORARE SIA SULLO SVILUPPO DI TONIFICAZIONE E MANTENIMENTO MUSCOLARE SIA SULL'ATTIVITA' CARDIO CIRCOLATORIA CHE PREVEDE LA RIDUZIONE O LA PREVENZIONE DELL'ACCUMULO DEI GRASSI CORPOREI .

Asciugarsi restando immerse nell' acqua? Non vediamo l'ora di farti provare!!

E' il paradosso naturale dell' Acquagym, una delle discipline fitness di maggior successo fra le donne di ogni età: snellisce, tonifica, non fa sudare e soprattutto, è divertente.

Nata come attività riabilitativa, l' Aquagym è ormai una delle nostre attività più costante, richiesta ed apprezzata tanto dalle più sportive quanto dalle pigre inguaribili. Due le peculiarità alla base di un indice di gradimento così alto: non è faticosa come lo sport all'asciutto ma garantisce risultati rapidi e a volte persino migliori delle classiche proposte fitness.

L'ideale per chi desideri mantenersi in forma senza rinunciare né all'estetica né al benessere.

I vantaggi dell'aquagym all'Acqurama sono numerosi e tutti legati all'effetto benefico dell'attività aerobica combinata all'azione tonificante dell'esercizio in vasca. Il fitness in piscina, infatti, svolge un'azione doppiamente efficace: la resistenza naturale offerta dall'acqua intensifica l'impegno cardiovascolare, minimizzando al tempo stesso il rischio di traumi a carico di

articolazioni e tendini.

Queste caratteristiche lo rendono un'attività perfetta sia per chi è già allenato che per chi, al contrario, proviene da un periodo di inattività oppure ha difficoltà a svolgere altri tipi di sport.

Adatta a giovani e anziane, l'acquagym ha il pregio di soddisfare le aspettative di tutte, regalando insieme alla riconquistata tonicità anche una serie di benefici effetti complementari all'intero organismo.

I risultati di una pratica costante sono concreti e quasi immediati: dopo appena poche settimane il corpo inizia a rimodellarsi in maniera armonica, asciugandosi e snellendosi in modo graduale ma continuativo. Se si è in sovrappeso la ginnastica in acqua (abbinata a un regime nutrizionale adeguato) può aiutare a smaltire più rapidamente i chili di troppo, favorendo non solo il dimagrimento ma anche il rassodamento dei punti più critici per la figura femminile. Gli addominali - particolarmente sollecitati dalla maggior parte degli esercizi - si tonificano in tempi brevi, così come i muscoli delle gambe e dei glutei. Inoltre il massaggio dell'acqua sui tessuti ha effetti positivi anche sulla circolazione e sulla ritenzione idrica: l'acquagym è lo sport ideale per chi soffre di gonfiore, gambe pesanti o si propone di attenuare gli inestetismi della cellulite.

A livello cardiovascolare, è un'attività aerobica a basso o medio impatto che incrementa la resistenza di cuore e polmoni. Una lezione tipica ha una durata media di 45-50 minuti e prevede sempre una fase di riscaldamento iniziale e, alla fine di ogni sessione, una di defaticamento e una di stretching. L'intensità dello sforzo è modulabile dall'insegnante in funzione del livello di allenamento delle classi: sono diverse le varianti possibili, legate sia alla scelta del sottofondo musicale che all'utilizzo di pesi, galleggianti o altre attrezzature per diversificare la tipologia degli esercizi.

Nonostante non sia richiesta nessuna preparazione atletica

particolare, l'aquagym è tutt'altro che blanda: può arrivare a coinvolgere tutte le fasce muscolari e a far bruciare fino a 600 kcal a lezione.

Le più freddolose potranno provare qualche perplessità iniziale - soprattutto nei mesi più freddi - prima di sperimentare che l'acqua delle piscine Acquarama è tutt'altro che gelida, bensì quasi sempre vicina alla temperatura naturale del corpo. Niente scuse, invece, per chi non sa nuotare: per quanto possa sembrare una contraddizione, non è necessario.

Tutti gli esercizi si svolgono infatti in acqua bassa, al massimo fino all'altezza delle spalle.

Rilassante, coinvolgente ed efficace: l'aquagym possiede tutti i requisiti necessari per avvicinare e appassionare al fitness anche le più incostanti. Peccato solo che sia un'attività quasi esclusivamente femminile: gli uomini tendono infatti a snobbare le classi di ginnastica in acqua, senza sapere che non solo si tratta di una pratica ideale per mantenere o riconquistare la forma fisica, ma che è talmente valida da essere utilizzata anche come forma di preparazione atletica per molti altri sport.