



Programma AKUA adulti stagione 2018 - 2019

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
8.45-9.30 AKUAFITNESS M3	08.45-09.30 AKUADOLCE EMOTION	08.45-09.30 AKUAFITNESS RUN DUAL	8.45-9.30 AKUAFITNESS	08.45-09.30 AKUADOLCE EMOTION	
9.30-10.15 AKUADOLCE IN MOTION	09.30-10.15 AKUADOLCE EMOTION	9.30-10.15 AKUADOLCE IN MOTION	9.30-10.15 AKUAFITNESS M3	09.30-10.15 AKUADOLCE EMOTION	
10.15-11.00 AKUAFITNESS BRUCIAGRASSI	09.45-10.45 ANTALGICA	10.15-11.00 AKUADOLCE IN MOTION	10.15-11.00 AKUADOLCE IN MOTION	09.45-10.45 ANTALGICA	
11.00-11.45 AKUADOLCE IN MOTION	10.45-11.30 AKUADOLCE IN MOTION			10.45-11.30 AKUADOLCE IN MOTION	
	13.30-14.00 AKUACORE		12.30-13.00 AKUACORE		12.45-13.30 AKUAFITNESS M3
12.45-13.30 AKUAFITNESS RUN DUAL	14.00-14.45 AKUADOLCE EMOTION	12.45-13.30 AKUAFITNESS M3 dual		14.00-14.45 AKUADOLCE EMOTION	
14.30-15.15 AKUAFITNESS	14.45-15.30 AKUADOLCE EMOTION	14.30-15.15 AKUAFITNESS		14.45-15.30 AKUADOLCE EMOTION	
16.10-16.55 AKUAGAG	15.30-16.15 AKUAGAG		15.30-16.15 AKUAGAG		DOVE VEDI CI SONO NOVITA' O NUOVI ORARI
17.45-18.30 AKUADOLCE IN MOTION				16.10-16.55 AKUAFITNESS	AKUAFITNESS M3
18.30-19.15 AKUADOLCE IN MOTION	18.30-19.15 AKUAFITNESS M3	18.30-19.15 AKUADOLCE IN MOTION	18.30-19.15 AKUADOLCE IN MOTION	18.30-19.15 AKUAFITNESS TONING	
19.20-20.05 AKUAFITNESS M3	19.20-20.05 AKUAFITNESS	19.20-20.05 AKUAFITNESS TONING	19.20-20.05 AKUAFITNESS	19.20-20.05 AKUAFITNESS M3	
20.10-20.55 AKUAGAG	20.10-20.55 AKUAFITNESS	20.10-20.55 AKUAFITNESS M3	20.10-20.55 AKUAFITNESS M3	20.10-20.40 AKUACORE	
					INFO IN RECEPTION



LA CUFFIA E' OBBLIGATORIA. CONSIGLIAMO L'UTILIZZO DELLE CALZINE SPECIFICHE PER LA PISCINA, CHE MIGLIORANO STABILITA' E PROTEZIONE.

AKUACORE: mezz'ora intensa di allenamento con l'obiettivo di rinforzare e stabilizzare i muscoli del corsetto addominale (retto addominale - addominali obliqui - trasverso - muscoli paraspinali - quadrato dei lombi - pavimento pelvico).

RICHIESTO UN BUON RAPPORTO CON L'ACQUA. CONTROINDICATO IN CASO DI PATOLOGIE IN FORMA ACUTA. **IMPATTO MOLTO ALTO**

AKUAFITNESS RUN: miscela di esercizi di akuafitness, esercizi di tonificazione alternati a diversi tipi di corsa

RICHIESTO UN BUON RAPPORTO CON L'ACQUA. CONTROINDICATO IN CASO DI PATOLOGIE IN FORMA ACUTA. **IMPATTO MOLTO ALTO**

AKUAFITNESS BRUCIA GRASSI: l'akuafitness classica si arricchisce del metodo TABATA....brucia i tuoi grassi più velocemente con esercizi multiarticolari a corpo libero da effettuare per 20 secondi alla massima intensità e ripetuti per 4 minuti! **IMPATTO MOLTO ALTO**

AKUAGAG: glutei, addominali e gambe tonificati e modellati, utilizzando attrezzi specifici e sfruttando la resistenza dell'akua, per migliorare la coordinazione e la resistenza aerobica. **IMPATTO ALTO**

AKUAFITNESS: attività in akua a ritmo di musica finalizzata a sviluppare la resistenza, la forza, la coordinazione.

La programmazione prevede l'inserimento di vari attrezzi per rendere sempre indimenticabile la tua lezione! **IMPATTO MEDIO ALTO**

AKUATONING: allenamento completo mirato al potenziamento muscolare. Tonificazione totale con l'uso di attrezzi di piccola e media dimensione. **IMPATTO MEDIO-ALTO**

AKUA METHOD M3: efficace fusione di tre metodi di allenamento in akua per un'attività metabolica che saprà regalarti un corpo tonico ed elastico. **IMPATTO ALTO**



AKUADOLCE IN MOTION: aggiunge all'AKUADOLCE EMOTION un pizzico di dinamismo, di tonificazione e di resistenza generale.

A ritmo di musica, senza tralasciare postura ed equilibrio. **IMPATTO MEDIO**

AKUADOLCE EMOTION: lasciati coccolare dall'acqua, che con il suo abbraccio ti avvolge. Tutti i gruppi muscolari saranno coinvolti in un lavoro a carico naturale e con attrezzi a carico leggero, curando in particolare l'equilibrio e la postura. **IMPATTO BASSO**

ANTALGICA: attività dolce che si svolge, per la prima mezz'ora, fuori dall'akua, con movimenti di risveglio muscolare. Nella seconda mezz'ora si continua a lavorare dolcemente in akua, per assicurare il massimo beneficio anche a chi fatica a muoversi. **IMPATTO BASSO**

Controlla il calendario nello spogliatoio per scoprire quali settimane sono dedicate al **RAG DRAIN:**
AUMENTA L'INTENSITA' DEL LAVORO IN AKUA CON L'USO DEI PANTALONI!

Richiedi in reception le date dei nostri favolosi MASTER e prenotati per 90 minuti di adrenalina pura