



Programma AKUA adulti stagione 2019 - 2020

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	11.00-11.45 AKUADOLCE IN MOTION		10.45-11.30 AKUADOLCE IN MOTION	
12.45-13.30 AKUAFITNESS RUN DUAL	13.00 13.30 AKUACORE	12.45-13.30 AKUAFITNESS M3 dual	12.30 13.00 AKUACORE		12.45-13.30 AKUAFITNESS M3
14.30-15.15 AKUAFITNESS	14.00-14.45 AKUADOLCE EMOTION	14.30-15.15 AKUAFITNESS		14.00-14.45 AKUADOLCE EMOTION	
16.10-16.55 AKUAGAG	14.45-15.30 AKUADOLCE EMOTION		15.30-16.15 AKUA MARATHON	14.45-15.30 AKUADOLCE EMOTION	
17.45-18.30 AKUADOLCE IN MOTION	15.30-16.15 AKUAGAG		17.45-18.30 AKUADOLCE IN MOTION	16.10 16.55 AKUAFITNESS	DOVE VEDI CI SONO NOVITA' O NUOVI ORARI
18.30-19.15 AKUADOLCE IN MOTION	18.30-19.15 AKUAFITNESS M3	18.30-19.15 AKUA MARATHON	18.30-19.15 AKUADOLCE IN MOTION		AKUA MARATHON
19.20-20.05 AKUAFITNESS M3	19.20-20.05 AKUAFITNESS	19.20-20.05 AKUA TONING	18.30-19.15 AKUADOLCE IN MOTION	18.30-19.15 AKUA TONING	INFO IN RECEPTION
20.10-20.55 AKUAGAG	20.10-20.55 AKUA MARATHON	20.10-20.55 AKUAFITNESS	19.20-20.05 AKUAFITNESS	19.20-20.05 AKUAFITNESS M3	
			20.10-20.55 AKUAFITNESS M3	20.10-20.55 AKUA MARATHON	



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**

AKUA MARATHON: MISURA LA TUA FORZA! 45 minuti ad alto impatto, ogni lezione avrà come obiettivo un solo gruppo muscolare per una tonificazione programmata. Una marcia in più al tuo allenamento settimanale. Assolutamente da provare!!! **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