

# AQUA TRAINING

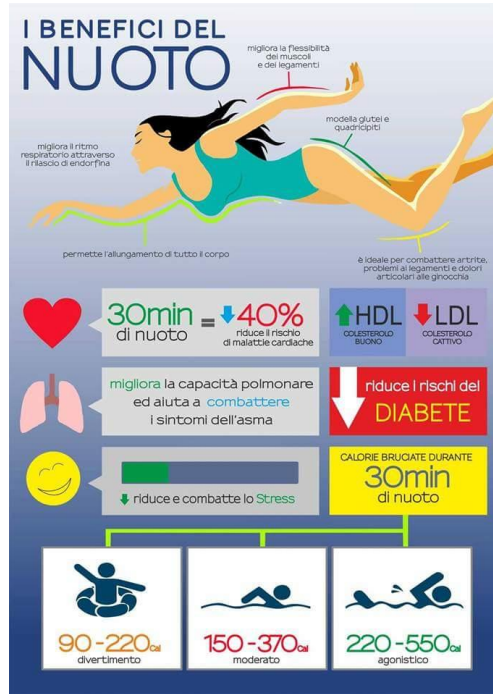
## COS'E' L'AQUA TRAINING?

L'aqua training altro non è che "nuoto assistito": nelle corsie e negli orari del nuoto libero, in orari definiti, sarà presente un istruttore di nuoto che vi darà indicazioni per migliorare lo stile, la tecnica e correggere eventuali difetti senza seguirvi in maniera costante.

È rivolto a tutti i nuotatori (dai 14 anni in su) che vogliono fare qualche vasca e avere dei consigli.

## BENEFICI DEL NUOTO

- ☑ aumenta la massa magra e riduce quella grassa, scolpendo e tonificando l'intera muscolatura
- ☑ non sovraccarica le articolazioni grazie all'assenza di gravità
- ☑ ideale per combattere artrite, problemi ai legamenti e dolori articolari alle ginocchia
- ☑ migliora le capacità cardiocircolatorie e polmonari
- ☑ migliora la flessibilità dei muscoli e dei legamenti
- ☑ permette l'allungamento di tutto il corpo
- ☑ combatte la ritenzione idrica
- ☑ riduce e combatte lo stress



## ORARI AQUA TRAINING\*

LUN	MER	GIO	VEN
8.00-16.00	7.00-16.00	8.00-16.00	7.00-16.00

\*Orari suscettibili di modifiche e variazioni

## COSTI (integrazione al nuoto libero)

- ☑ 1 ingresso 0,00 €

## POSSIBILITA' DI TABELLE DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATE - 00€

colloquio preliminare e valutazione in vasca (durata 45') + tabella allenamento personalizzata