

# PALESTRA IN ACQUA

## COS'E' LA PALESTRA in ACQUA?

Viviamo in una società dove le continue esigenze lavorative ci portano a correre sempre di più contro il tempo, per impegni di lavoro o per esigenze familiari o personali e, quindi, viene a crearsi la necessità di disporre liberamente e nel modo migliore del proprio tempo e dei propri spazi.

E allora perché non allenarsi in una piscina allo stesso modo di una palestra "terrestre", con schede di allenamento preparate da istruttori qualificati?

In orari definiti nella vasca gym saranno a disposizione grandi e piccoli attrezzi per il vostro allenamento.

## VANTAGGI PALESTRA IN ACQUA

- gestione autonoma degli orari e della frequenza
- miglioramento delle capacità aerobiche, del tono muscolare, della forza e della resistenza
- miglioramento della mobilità articolare, della postura e della propriocettività
- azione linfodrenante e maggiore effetto rilassante dati dall'ambiente acquatico

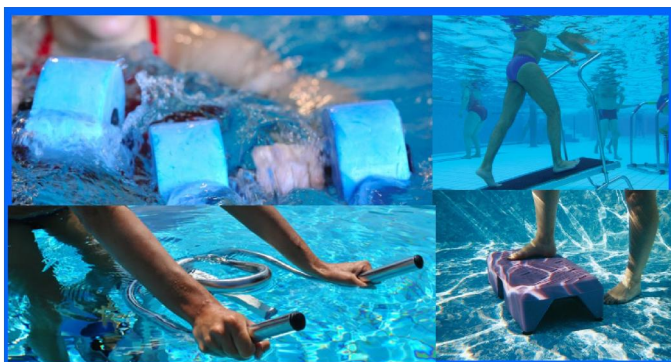
## ORARI PALESTRA IN ACQUA\*

LUN	MAR	MER	GIO	VEN
10.30-12.30	12.00-14.30	8.00-12.00	12.00-16.00	19.45-21.00

\*Orari suscettibili di modifiche e variazioni

## COSTI (integrazione al nuoto libero) - scadenza pacchetti 08.06.2018

- 1 ingresso 0,00 €
- 5 ingressi 0,00 €
- 10 ingressi 0,00 €



PALESTRA in ACQUA & AQUA TRAINING