



- AMGA SPORT -

Proposte fitness in acqua 21-22

AQA RELAX

Ritrova il tuo equilibrio mentale e fisico attraverso la cura e l'attenzione del movimento, miglioramento della mobilità, tonificazione della muscolatura.

Esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi per la ricerca dell'equilibrio e della stabilità, uniti ad allungamento muscolare e respirazione.



Bassa intensità

HYDROBIKE

Pedalarre a ritmo di musica permette di tonificare in modo costante le gambe ed i glutei, in più, gli esercizi con le braccia, garantiscono la tonificazione di tutta la parte superiore del corpo.

Lavoro prevalentemente aerobico con notevole dispendio calorico.



Alta intensità

AQA MIX

In ogni lezione verrà proposto un allenamento diverso: attività cardio a corpo libero, esercizi altamente tonificanti a corpo libero o con attrezzi specifici del fitness in acqua, sia grandi che piccoli.

Un allenamento aerobico innovativo con notevole dispendio calorico !



Alta intensità

AQA TONE

Attività mirata al potenziamento e alla tonificazione di tutto il corpo attraverso esercizi di coordinazione a difficoltà crescente.

Tra i benefici: tonificazione generale e miglioramento sia del circolo linfatico che artero-venoso con una notevole riduzione della ritenzione idrica e della cellulite.



Alta intensità

AQA PILATES

L'acquapilates è un'attività che consente il potenziamento e la tonicità muscolare.

È un'attività che allena non solo il corpo ma anche la mente, infatti ogni esercizio è basato su un'estrema concentrazione.

Stimola la circolazione e dona immediato sollievo.



Bassa intensità

AQA ZUMBA

I corsi di Aqua Zumba, soprannominati anche "pool-party", mixano fitness e danza per offrire un allenamento in acqua sicuro e stimolante, salutare per il cuore, tonificante per il corpo e, soprattutto, più divertente che mai.



STAY TUNED

A settembre «OPEN DAY» di prova ad ingresso gratuito