

Fitness Estate 2023

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
12.45 / 13.30	AGYM	BELT	AGYM	BELT	AMIX (BELT/AGYM)
18.15 / 19.00		BELT		AMIX	
18.30 / 19.15	AMIX		YOGA		
19.15 / 20.00		PILATES		PILATES	
19.30 / 20.15			AGYM		

I vantaggi e i benefici di questa attività fisica sono numerosi:

- ◆ una muscolatura fine e gradevole
- ◆ l'allenamento di muscoli di solito poco sollecitati e che tendono a diventare flaccidi, come gli addominali, i pettorali o l'interno coscia
- ◆ uno sforzo che sembra leggero ma che in realtà è molto efficace: si tonifica il corpo senza soffrire
- ◆ l'effetto rilassante, senza indolenzimenti
- ◆ l'acqua e una corretta attività svolgono un massaggio benefico utile per la circolazione sanguigna, per lo scioglimento della cellulite e per bruciare i grassi
- ◆ dato che nell'acqua si è più leggeri, si riducono al massimo le pressioni sulla schiena e sulle articolazioni, e quindi i rischi di traumi
- ◆ la totale assenza di pericoli nell'esercizio di tale attività

AGYM/AMIX

attività in acqua media a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi

BELT

attività in acqua alta con l'utilizzo della cintura galleggiante

PILATES / YOGA

rinforzo di tutta la muscolatura posturale e allungamento delle catene muscolari

La **ginnastica in acqua può essere praticata da tutti**, sedentari o sportivi, donne incinta, giovani o adulti, offre grandi vantaggi e nessuna controindicazione, inoltre **non è necessario saper nuotare**.

Praticata costantemente trasforma e scolpisce il nostro corpo, migliorando l'autostima e la soddisfazione.

L'**acquagym** permette di **bruciare molte calorie divertendoci e senza sforzi eccessivi**: l'acqua da un lato neutralizza la gravità alleggerendo il peso corporeo, dall'altro offre un maggior sostegno a livello di caviglie e ginocchia.

Con **esercizi in acqua alta** tutti i muscoli del corpo vengono coinvolti dal movimento dell'acqua: lavorano contro la sua resistenza. **Belt** è indicata anche per chi ha problemi a schiena ginocchia o caviglie: non vengono sollecitate le articolazioni, si lavora in galleggiamento.

Tonifica il tuo CORE e tutta la tua muscolatura profonda: prova **Pilates Yoga**, il tuo corpo sarà più forte più tonico e più elastico ... e concludiamo la lezione con un bel rilassamento immersi nel nostro bellissimo GREEN.

CASANOVA
Happy Island

Via Belfiore 25/C

4130 San Prospero (MO)

www.casanovaclub.it