Orari Fitness Estate 2025

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
dalle 13.00 alle 13.45	ACQUAGYM		ACQUAGYM		ACQUAGYM
dalle 18.15 alle 19.00		ACQUAGYM		ACQUAGYM	
dalle 19.15 alle 20.00		PILATE		PILATE	

ACQUAGYM	Attività cardiovascolare e di tonificazione svolta in acqua media o alta (con cinture galleggianti)
PILATES	Attività svolta nel green, tonificazione e allungamento di tutta la muscolatura posturale, esercizi di stability e respirazione

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

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.

Tonifica il tuo CORE e tutta la tua muscolatura profonda: prova **Pilates**, il tuo corpo sarà più forte più tonico e più elastico.

CASANOVA Happy Island

Via Belfiore 25/C
4130 San Prospero (MO)

www.casanovaclub.it