

A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

VIA DELLE TAGLIATE 61 – S. DONATO – LUCCA

TEL.0583584800 – FAX 0583319615

AUTUNNO - INVERNO

SPAZIO NEWS

... Non puoi rispettare gli orari dei corsi ...
... non vuoi iscriverti ad un corso ... non sei uno sportivo ...

TI PROPONIAMO un'attività semplice, poco impegnativa e dove non è richiesta una particolare capacità per praticarla ... con un minimo di costanza ed una frequenza in media di ... 2 volte per settimana ... in poco tempo vi accorgete dei benefici !!! Il programma è il seguente:-

CAMMINARE ... NUOTARE ... DEPURARSI & RILASSARSI.

- **CAMMINARE**: a meno di 5 minuti dal nostro “centro” abbiamo uno dei parchi più belli del mondo, le “mura” di Lucca, che si utilizzerà come percorso di riferimento. Camminare, a differenza della corsa, non ha controindicazioni ed è un ottimo lavoro per la circolazione sanguinea .

... In caso di pioggia ... in alternativa: camminare in acqua e/o utilizzare i nostri aquatrekking seguiti da un istruttore.

- **NUOTARE** : oppure semplicemente muoversi in acqua, nelle nostre 2 piscine coadiuvate anche da diversi accessori di semplice utilizzo a vostra disposizione. Il nuoto e/o l'attività in acqua in genere hanno benefici su tutti i gruppi muscolari, in particolare sulla parte superiore del corpo. L'attività in acqua è inoltre ottima per “sciogliere” le articolazioni, magari dopo una “corsetta” o, ancora meglio, dopo una passeggiata a passo svelto.

- **DEPURARSI & RILASSARSI** : una e perché no, anche due volte il mese, nel periodo autunno inverno, per completare il percorso, si consiglia la SAUNA.
La sauna possiede straordinarie capacità di rilassamento, di disintossicazione ed ha influssi benefici sulla mente oltre che estetici . La pelle si depura e con la sudorazione si eliminano acidi e tossine.

**PRATICARE LE ATTIVITA' SOPRA ELENcate CON COSTANZA, UNA PER VOLTA ,
OPPURE ANCHE ABBINATE.**

**NATURALMENTE SEGUENDO UNA ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA MA
COMUNQUE NON TROPPO IMPEGNATIVA E RINUNCIATARIA.**

UNA BUONA IDRATAZIONE (bere tanta acqua).

... VI ACCORGERETE IN TEMPI BREVI DEI BENEFICI ...

**PER PIU' DETTAGLIATE INFORMAZIONI RIVOLGERSI
IN SEGRETERIA**