

A.S.D. GYMNIC CLUB NUOTO

email: info@piscinagymnic.it - **SitoWeb:** www.piscinagymnic.it - **Indirizzo:** Via delle Tagliate prima 61 S.Donato Lucca - **Tel.:** 0583-584800

CORSI Nuoto/AcquaFit 2022/23 (dal 2006)

Lunedì			Martedì			Mercoledì			Giovedì			Venerdì			Sabato		
Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA	Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA	Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA	Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA	Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA	Ora	VASCA GRANDE	VASCA PICCOLA
10:00	AGS		10:00	CA 1		10:00		AS 1	10:00	AGS		10:00	CA 1	AS 1			
11:00		AC	11:00	AG		11:00			11:00		AC	11:00	AG				
13:15	CA	BIKE	13:15	AG	ABC	13:15	CA	AT	13:15	AG	BIKE	13:15	CA	AC			
18:00		AC	18:00			18:00		GAG	18:00		BIKE						
19:00	CA	ACM	19:00	CNR2	BIKE	19:00	CA	AC	19:00	CNR2	AW	19:00	CA	GAG			
20:00	CA	AW	20:00	AFT	CAP	20:00	CA	AC	20:00	AFT	CAP						

LEGENDA

AS: ACQUA SOFT

Attività motoria ad intensità moderata, sia a corpo libero che con l'ausilio di accessori. Adatta alle persone sovrappeso, come post-riabilitazione, gestanti o semplicemente di relax e/o recupero e per tutti coloro che ricercano un'efficace attività di mantenimento di una forma fisica generale, incremento della mobilità articolare, rilassamento.

AGS: ACQUAGYM SOFT

Attività motoria ad intensità moderata, sia a corpo libero che con l'ausilio di accessori. Adatta alle persone sovrappeso, come post-riabilitazione, gestanti o semplicemente di relax e/o recupero e per tutti coloro che ricercano un'efficace attività di mantenimento di una forma fisica generale, incremento della mobilità articolare.

Vengono proposti esercizi dove si ricerca la fluidità del movimento, l'allungamento degli arti, il galleggiamento e la coordinazione elementare.

AG: ACQUAGYM

Attività a basso impatto a corpo libero o con attrezzi. Non ha nessuna controindicazione, il corpo è completamente immerso, quindi è adatta a tutte le età, mira al miglioramento del tono muscolare, della resistenza, della forza muscolare, della mobilità articolare e della capacità aerobica generale; è anche indicata come attività integrativa e/o compensativa a chi pratica sport "traumatici", corsa, tennis, ecc. Consigliabile saper galleggiare per ottenere il massimo dei suoi molteplici benefici.

AC: ACQUACIRCUIT

In un'unica seduta lavoriamo su più stazioni con i vari attrezzi leggeri e pesanti con l'obiettivo di migliorare la forza, resistenza muscolare, cardiovascolare, capacità coordinative.

BIKE

Lavoro aerobico e di tonificazione su bike con l'obiettivo di migliorare l'apparato cardiovascolare, migliorare il tono muscolare. Ottima per ridurre la cellulite!!!

AT: ACQUA TONE

NEWS

Attività ad alto impatto con finalità funzionali per allenare il corpo in maniera completa, in acqua e a secco.

AFT: ACQUA FUNCTIONAL TRAINING

Allenare il corpo coinvolgendo tutti i sistemi organici: forza, resistenza, velocità, potenza. Lezione in parte a secco.