

IL NOSTRO FITNESS IN ACQUA:

In acqua, i movimenti effettuati sono prevalentemente di tipo aerobico volti, quindi, al miglioramento del sistema cardio-circolatorio e respiratorio.

Si riescono inoltre ad allenare tutti gli elementi che contribuiscono alla salute e all'efficienza fisica:

flessibilità, mobilità articolare, forza e resistenza muscolare.

Le nostre lezioni da 45 minuti, eseguite sempre a ritmo di musica, racchiudono le varie tipologie del fitness acquatico: dalla ginnastica in acqua all'acquaerobica, e possono essere proposte a corpo libero o con l'utilizzo di attrezzi specifici per la tonificazione.

ACQUASWEET

Lezione dolce per la riattivazione e la tonificazione muscolare, la musica è un sottofondo che accompagna i movimenti creati appositamente per un lavoro di mantenimento muscolare.

ACQUAMIX

Lezione di media intensità su ritmi musicali freschi e allegri con o senza l'ausilio di attrezzi.

ACQUAPOWER

Lezione ad alta intensità effettuata a ritmo di musica con o senza l'ausilio di attrezzi, per stimolare l'allenamento aerobico.

CIRCUIT GYM

Allenamento acquatico stimolante, aerobico, tonificante e soprattutto molto divertente. L'istruttore a sorpresa organizzerà un circuito formato da tre o più stazioni utilizzando piccoli e grandi attrezzi, su musiche fresche e allegre.

BIKE IN ACQUA

Attività praticata in sella all'acquabike, una particolare cyclette che permette di pedalare immersi nell'acqua. Il punto di forza di questa attività è proprio l'acqua: pedalando si esercita un movimento per vincere la resistenza del liquido, che aumenta con l'aumentare della velocità. L'acquabike unisce il piacere della bicicletta, della musica e del lavoro collettivo a un'attività cardiocircolatoria piuttosto intensa, ottima per tonificare gambe e glutei. Lezioni da quarantacinque minuti all'interno delle quali, combinando la pedalata a movimenti del tronco e degli arti superiori, si ottiene un'attività sia aerobica sia di tonificazione per i vari distretti muscolari.

ACQUABIKE

Lezione di media intensità effettuata a ritmo di musica con l'utilizzo dell'acquabike, per stimolare l'allenamento aerobico e la tonificazione.

TRIATHLON

Lezione a circuito ad alta intensità con tre stazioni di lavoro: acquabike, acquagym e acquastep, per stimolare l'allenamento di tutto il corpo.

BIKEGYM

Lezione di media intensità effettuata a ritmo di musica con due istruttori e due stazioni di lavoro: acquagym a "sorpresa" e acquabike, per stimolare l'allenamento aerobico e la tonificazione di tutto il corpo.

BIKESTEP

Lezione ad alta intensità effettuata a ritmo di musica con due stazioni di lavoro: acquastep e acquabike, per un allenamento "tutto gambe".

DOMENICA GYM

Tutte le domeniche da settembre a giugno dalle 15.15 alle 16.00 gli istruttori di acquafitness si alterneranno nel presentare una lezione di acquagym.

Non occorre iscriversi, non occorre prenotare, basta presentarsi 15 minuti prima dell'inizio della lezione presso la biglietteria della piscina.

Scopri di volta in volta un nuovo istruttore e una nuova lezione!

Se vuoi sapere in anticipo chi terrà la lezione e il tema prescelto seguici su Facebook o consulta la home page del nostro sito!

CORSI ADULTI NUOTO LIBERO



Corsi organizzati in gruppi di massimo 9 allievi per istruttore con frequenza mono o bisettimanale e sedute da 45 minuti.

Le lezioni del mattino rivolte solitamente ad un pubblico più adulto, hanno come finalità quella di conservare, mantenere o riattivare una buona motricità generale, oltre ad insegnare le varie tecniche natatorie in base al livello di partenza.

Nelle lezioni della sera è possibile scegliere tra gruppi di mantenimento e motricità generale e gruppi ad alto impatto in cui l'allenamento aerobico e anaerobico occupano la gran parte della lezione.

Scegli il gruppo che fa per te!

NUOTO AGONISMO E MASTER

Suddivisi in gruppi in base al livello di preparazione e velocità per offrire ad ogni atleta l'allenamento più proficuo.

Da anni, vanto della piscina di Verano, la squadra agonistica prende parte al circuito del Centro Sportivo Italiano dalle fasi provinciali ai Campionati Italiani

DA SETTEMBRE A GIUGNO

LUNEDÌ 12.05-14.30

MARTEDÌ 12.05-14.30

MERCOLEDÌ 12.00-13.30
19.30-22.00

GIOVEDÌ 12.05-14.30

VENERDÌ 12.05-13.30

DOMENICA 09.30-12.30
16.00-18.00

DOMENICAGYM
15.15-16.00

NUOTO LIBERO ASSISTITO

Durante l'apertura al nuoto libero della pausa pranzo sarà messo a disposizione degli utenti (maggioresni) un piano di allenamento basato sulla frequentazione mono-settimanale suddiviso in fasce di livello.

L'assistente Bagnanti consiglierà l'utente su quale tipo di allenamento effettuare in base alle capacità natatorie dell'utente e veglierà sullo svolgimento del lavoro assegnato con consigli tecnici-didattici

S.S.D. DIMENSIONE SPORT S.r.l.

Via N. Sauro, 30 - 20843 Verano Brianza

TEL.0362.902530

www.piscinadiverano.it

info@piscinadiverano.it



ATTIVITA' IN ACQUA PER ADULTI