

# CORSI FITNESS

## CORSI FITNESS H<sub>2</sub>O



CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
ACQUA GYM DOLCE			10:30-11:15		10:30-11:15		
ACQUA GYM	9:15-10:00		18:30-19:15	9:15-10:00		12:00-12:45	9:45-10:30
ACQUA GYM	10:00-10:45			10:00-10:45			10:30-11:15
ACQUA BIKE	13:15-14:00			13:15-14:00			
RUN & BIKE	19:15-20:00		19:15-20:00	19:15-20:00			
WATER ENERGY	20:00-20:45	13:15-14:00		20:00-20:45			
ACQUA CROSS		19:30-20:15			13:15-14:00		

CON LA TARIFFA "SODDISFATTI O RIMBORSATI" SEI LIBERO DI SCEGLIERE SE RIMANERE CON NOI!

### NOTE

## Piscina Comunale Segrate

Via Roma, 37 • Tel: 02 21872090

[segrate@insportsrl.it](mailto:segrate@insportsrl.it)

[www.insportsrl.it/segrate](http://www.insportsrl.it/segrate)

Facebook: In Sport Segrate

Instagram: @insport\_ssd

STAMPATO SU CARTA PROVENIENTE DA FORESTE A GESTIONE RESPONSABILE.

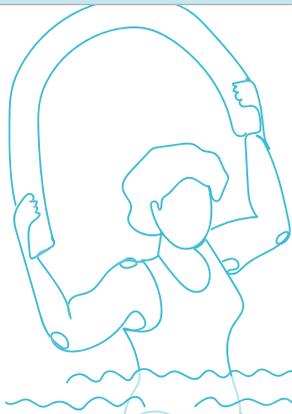


allenati a star bene

In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

# CORSI FITNESS H<sub>2</sub>O

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
<b>ACQUA GYM</b>	Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori con utilizzo della vasca a varie profondità.	
<b>ACQUA BIKE</b>	Pedalarre in acqua per allenare le gambe coinvolgendo anche le braccia e stimolando l'addome. Si consigliano scarpe o calzini per fitness in acqua.	
<b>RUN &amp; BIKE</b>	Un perfetto mix tra corsa e bicicletta in acqua, senza trascurare esercizi di fitness acquatico a carico delle braccia, con musica per scandire il tempo.	
<b>WATER ENERGY</b>	L'acquagym al massimo della sua espressione ed intensità. Allenamento total body a corpo libero e con il supporto di piccoli attrezzi.	
<b>ACQUA CROSS</b>	Innovativa lezione a circuito con grandi e piccoli attrezzi abbinati a movimenti a corpo libero. La dinamicità degli esercizi ripetuti a stazioni coinvolgeranno i principali gruppi muscolari risultando così ancora più efficaci.	
<b>ACQUA GYM DOLCE</b>	Attività di ginnastica in acqua adatta a tutti proposta con ritmi e tempi più rilassati.	



SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

 Power  Intensità alta  Intensità media  Intensità bassa  Stretch