



CENTRO SPORTIVO ITALIANO

COMITATO PROVINCIALE DI BIELLA

13900 BIELLA

Via G. Marconi, 15 – tel. 015 22594

Segreteria telefonica e fax 015 2527185

Sito web: www.csibiella.it

ACQUAGYM

Il Centro Sportivo Italiano organizza presso la piscina Comunale “ M. Rivetti ” di Biella il primo corso di acquagym rassodante ,rilassante,tonificante e linfodrenante.

GIORNI E ORARI DELLE ATTIVITA’

MERCOLEDI Dalle ore 19.00 alle ore 20.00

I corsi saranno tenuti da istruttore brevettato FIT ONE PROMOTION

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Pacchetto x 4 lezioni a scalare da fare anche non consecutive = € 30,00

Pacchetto mensile di 4 lezioni senza recupero = € 25,00

Tutti gli atleti devono presentare il CERTIFICATO di BUONA SALUTE ed essere tesserati per il CSI (Assicurazione, Iscrizione, Tessera = € 8,00

Le iscrizioni si ricevono direttamente in piscina lato tribuna il mercoledì orario corsi o telefonando al responsabile Iscrizioni al n° 3408614875

Le sedute comprendono esercizi aerobici volti ad allenare l'apparato **CARDIOCIRCOLATORIO** e **RESPIRATORIO**, esercizi di tonificazione muscolare ed infine stretching un nuovo modo per fare fitness e ritrovare la forma. . Una ginnastica che, grazie alla maggiore resistenza allo spostamento e ai movimenti determinata dalla densità dell'acqua (circa 6 volte superiore a quella dell'aria), ha un elevato potere **tonificante** e rinforzante per tutti i muscoli del corpo.

VI ASPETTIAMO

ACQUAGYM

Acquagym

TUTTI I MERCOLEDI' ORE DALLE 19ALLE 20

L'ambiente acquatico, riducendo in parte l'azione della forza di gravità, consente di eliminare alcuni rischi connessi con la pratica di altre attività sportive, favorendo un ottimale adattamento al lavoro anche in soggetti con patologie dell'apparato locomotore, del sistema cardiorespiratorio o gravate da significativo eccesso ponderale.

Un tempo attività puramente riabilitativa o destinata a soggetti affetti da qualche forma di handicap fisico, oggi invece la ginnastica in acqua sta diffondendosi nelle piscine accanto alle tradizionali attività (nuoto e tuffi), come un nuovo modo per fare **fitness e ritrovare la forma.**

Acquagym è quindi il nome che oggi si attribuisce alla ginnastica aerobica eseguita in piscina. Una ginnastica che, grazie alla maggiore resistenza allo spostamento e ai movimenti determinata dalla densità dell'acqua (circa 6 volte superiore a quella dell'aria), ha un elevato potere **tonificante** e rinforzante per tutti i muscoli del corpo.

In particolare, il movimento ritmico e continuo in acqua è lo strumento migliore per combattere il nemico numero uno delle donne: la cellulite. L'acqua infatti esercita un'azione diretta sui tessuti al di sotto della pelle: aumenta la circolazione del sangue e facilita la rimozione delle scorie, con un effetto **rassodante, rilassante, tonificante e linfodrenante.**

Per ottenere dei benefici però occorre esercitarsi **almeno 40/45 minuti ogni volta.** Le lezioni di acqua-gym, come quelle di fitness, devono essere divertenti, fornire molteplici stimoli psico-sensoriali e motori e devono essere adattati a ciascun soggetto in rapporto all'intensità e al grado di difficoltà.

Le sedute comprendono esercizi aerobici volti ad allenare l'apparato respiratorio e cardiocircolatorio, esercizi di tonificazione muscolare ed infine stretching.

Essendo l'acqua più fredda rispetto la temperatura corporea, inoltre, si effettua solitamente un riscaldamento dinamico, utilizzando movimenti che coinvolgono tutto il corpo attraverso camminata, corsa e saltelli.

IL CORSO E' TENUTO DA ISTRUTTORE BREVETTATO FIT ONE PROMOTION