



**CANOTTIERI MINCIO**  
GRUPPI SPORTIVI

## **CORSI DI AQUAFITNESS**

### **ACQUADOLCE CANO Intensità \* MARTEDI'-GIOVEDI' ORE 10,00**

E' l'attività fisica in acqua specifica per la terza età o per persone con particolari esigenze motorie. Una sorta di ginnastica antalgica che si esegue con movimenti dolci, progressivi e proporzionati al soggetto, il tutto per recuperare e migliorare coordinazione, mobilità e tono in tutto il corpo. Inoltre si pone come obiettivo la correzione di posture dannose per la nostra colonna vertebrale. L'acqua, porta numerosi benefici: la riduzione del peso permette di svolgere tutti i movimenti in maniera più lenta ed allungata, senza sollecitare in maniera eccessiva le articolazioni. Il microclima della piscina, caldo e umido, sanificato e con una ridottissima presenza di allergeni, per l'anziano rappresenta l'ambiente ideale. Una lezione alla portata di tutti.

### **HIDROGYM ACQUA ALTA Intensità \*\*\* LUNEDI'-MARTEDI'- GIOVEDI' ORE 13,15 SABATO ORE 11,00**

La lezione viene svolta con cinture galleggianti. Gli esercizi richiedono un controllo della posizione di base e coinvolgono sempre tutti i distretti muscolari con un notevole consumo calorico. Attività multilaterale con elementi di nuoto, pallanuoto e remate.

### **ACQUA GYMCIRCUIT - ACQUA BASSA Intensità\*\*\* MARTEDI' ORE 18,30**

Migliora il tuo tono muscolare sfruttando il continuo idromassaggio vascolare per un effetto benefico anche sull'apparato sanguigno. L'acqua gym è un'attività divertente, stimolante, con l'utilizzo di attrezzi che incrementano la resistenza. E' adatta a persone allenate che sono alla ricerca di un lavoro intenso, a ritmo di musica, che garantisca risultati rapidi ed evidenti nella tonificazione generale del corpo.

#### **REGOLAMENTO AQUAFITNESS**

Le lezioni possono essere prenotate al front-office entro 1 ora prima dell'inizio della lezione compilando il modulo di iscrizione e versando la quota. Il recupero per motivi personali dovrà essere effettuato nella validità del pacchetto. Le lezioni perse non sono rimborsabili né recuperabili. Il recupero sarà possibile nel momento in cui il responsabile di vasca dichiarerà l'inagibilità della vasca. E' richiesto un minimo di 3 iscritti.

Il certificato medico è **OBBLIGATORIO**

**COSTO PER OGNI CORSO STAGIONALE , 8 INGRESSI € . 60,00 ( CONSECUTIVE )**

### **RISVEGLIO MUSCOLARE Intensità\* LUNEDI'-VENERDI' ORE 9,00 ( POSSIBILITA' DI ATTIVARE LEZIONI SU RICHIESTA)**

E' l'attività fisica specifica adatta a tutte le fasce di età. Una sorta di ginnastica posturale finalizzata al miglioramento delle condizioni muscolari per stimolare la mente e preparare il corpo a lavorare in modo ottimale per il resto della giornata. Una lezione alla portata di tutti svolta all'aria aperta.

**COSTO PER OGNI CORSO STAGIONALE , 10 INGRESSI € . 50,00**

COGNOME \_\_\_\_\_

NOME \_\_\_\_\_

NATO A \_\_\_\_\_ IL \_\_\_\_\_

RESIDENTE A \_\_\_\_\_

TELEFONO \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

Firma per accettazione \_\_\_\_\_

**INFO ED ISCRIZIONI:** Segreteria Canottieri Mincio | Via Santa Maria Nuova, 15 | 46100 Mantova | T. +39 0376 391700 | F.+39 0376 391727 | segreteria@canottieri.com | www.canottieri.com

**AUTOCENTER**



Giorgio Marastoni  
TENDE DA SOLE



LATTERIA SOCIALE  
MANTOVA  
SOC. AGR. COOP.



SPORTIME HEAVY INDUSTRIES

Wilson

BIKED

LeadUser



Patrocina

