



Circolo ricreativo dei dipendenti provinciali
Freizeitverein der Landesbediensteten



ACQUA GYM

GINNASTICA IN ACQUA

15 MARZO – 24 MAGGIO 2023

dalle ore 18.45 alle ore 19.45

(max 18 partecipanti)

insegnante **CRISTINA GRIMALDI**

sede del corso: Green EnerGym wellness fitness center

Centrum Shopping Center

2° piano – Via Galvani, 3 – BZ

€ 80,00 – prenotazioni da subito

10 incontri (escluso il 5.4)

Intesa San Paolo, sede BZ – IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439 conto FREELAND

I BENEFICI DELL'ACQUAGYM

L'acquagym ha molti benefici: sostiene la colonna vertebrale, previene traumi muscolari e fa lavorare tutti i muscoli, dalle gambe al dorso, passando per le braccia.

Grazie all'acquagym potrete migliorare la vostra flessibilità, agilità, forza fisica, ottimizzare la circolazione, allenare il muscolo cardiaco e allo stesso tempo rassodare e tonificare i muscoli di gambe e addome. Le lezioni di acquagym avvengono a ritmo di musica, in questo modo viene dato un ritmo agli esercizi e si ottengono buoni risultati anche a livello cardio-respiratorio.