



ACQUA GYM

GINNASTICA IN ACQUA/WASSERGYMNASTIK
(max 20 partecipanti/Teilnehmer)

Istruttrice/Trainerin **SABRINA MARTINUZZI**

sede dei corsi/Sitz der Kurse: Green EnerGym Wellness Fitness Center

Centrum Shopping Center

2° piano/Stock - Via Galvani-Str., 3 - BZ

- 3. ott./Okt.-19. dic/Dez. 2023 h 14.00-15.00 (12 incontri/Einheiten) € 106,00
- 4. ott./Okt.-20. dic/Dez. 2023 h 18.30-19.30 (11 incontri/Einheiten) € 96,00
- 4. ott./Okt.-20. dic/Dez. 2023 h 19.30-20.30 (11 incontri/Einheiten) € 96,00
(eccetto/außer 1.11.2023)
- 6. ott/Okt-15. dic-/Dez. 2023 h 13.30-14.30 (10 incontri/Einheiten) € 88,00
(eccetto/außer 8.12.2023)

- ✓ € 20,00 **riduzione** quota per partecipazione a 2 corsi/ **Ermäßigung** bei Teilnahme an 2 Kursen
- ✓ Iscrizioni da subito/Anmeldungen ab sofort : per Mail
- ✓ Dopo nostra conferma **procedere** con il pagamento della quota di partecipazione e quota associativa di € 10,00 oppure € 12,00 sul conto corrente →
Nach unserer Bestätigung überweisen Sie die Teilnahmebetrag und den Mitgliedsbeitrag von 10,00 € bzw. 12,00 € auf das Bankkonto →

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

I BENEFICI DELL'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.

VORTEILE DER WASSERGYMNASTIK: ist das ideale Training für den gesamten Körper. Neben Bauch und Beine können auch die Arme und der Rücken effektiv unter Wasser gestärkt werden. Workout unter Wasser absolut zu empfehlen. Der Wasserdruck drückt den Brustkorb um bis zu drei Zentimeter zusammen. Dadurch fällt das Einatmen schwerer und das wiederum ist gut für die Atemmuskeln