

LE NOSTRE ATTIVITA'

Con il termine acquafitness si intende una tipologia di lezione che prevede l'esecuzione di esercizi al fine di migliorare il tono muscolare e la mobilità articolare. Con l'acquafitness (detta anche ginnastica in acqua) possono essere sviluppate in modo ottimale le capacità di: resistenza, forza, coordinazione e mobilità. I benefici dell'acquafitness (in tutte le sue varianti) sono principalmente: un miglioramento estetico con una riduzione degli inestetismi dovuti a cuscinetti adiposi e cellulite (infatti il continuo massaggio dell'acqua sui tessuti adiposi aiuta a bruciare ed a eliminare i grassi); una stimolazione dei vasi sanguigni e linfatici, con un conseguente miglioramento generale della circolazione e del drenaggio dei fluidi corporei, che favorisce la cura delle varici agli arti inferiori, dell'ipertensione e della ritenzione idrica; uno sforzo che solo in apparenza è leggero ma che in realtà tonifica il corpo senza indurre sofferenza; una muscolatura fine e gradevole dovuta ad un miglioramento del tono e dell'elasticità muscolare; un allenamento continuo degli addominali; una allenamento costante di muscoli normalmente poco sollecitati in altri sport; un effetto rilassante; una migliore ossigenazione della muscolatura; una netta riduzione della possibilità di traumi e la totale assenza di pericoli nell'esercizio dell'attività. Un rimedio efficace per la stanchezza e lo stress derivante dalla frenesia quotidiana.

L'**Acquadolce** è un'attività fisica di gruppo indirizzata per lo più alla terza e quarta età, caratterizzata da riattivazione muscolare, bassa intensità, movimenti lenti e gradualità, a basso impatto. I benefici sono gli stessi dell'acquafitness.

L'**Hydrobike** si pratica in acqua con l'ausilio della bicicletta a ritmo di musica.

L'**Aguamovida** è un allenamento cardiovascolare ad interval training con musica ed esercizi coinvolgenti.

L'**Acquajump** è un'attività particolarmente dinamica con movimenti energici (salti, corsa sul posto..) resi ancora più efficaci dal potere drenante dell'acqua. Si utilizza il jump come strumento.

L'**Acquatone** è un'attività di media intensità mirata a tonificare tutti i distretti muscolari attraverso esercizi coordinati di difficoltà crescente.

L'**Acquacircuit** è una metodologia di allenamento a stazioni con ausilio di attrezzi, bike, jump ecc..



PISCINA COMUNALE FOIANO DELLA CHIANA



VIRTUS BUONCONVENTO AREZZO NUOTO



Comune di
Foiano della Chiana

ACQUAFITNESS STAGIONE 2025-2026

VIA ANTICA, 52045
FOIANO DELLA CHIANA
AREZZO

 0575/1420268

ABBONAMENTI E TARIFFE

MENSILE € 80,00

BIMESTRE € 140,00

TRIMESTRE € 195,00

CARNET 10 LEZIONI € 90,00

CARNET 20 LEZIONI € 150,00

LEZIONE SINGOLA € 10,00

LEZIONI PRIVATE € 25,00 (40')

Gli ingressi a carnet hanno validità per l'intera stagione sportiva, i mensili dal 1° alla fine di ogni mese.

E' obbligatorio l'uso della cuffia.
E' richiesto un contributo di 10,00 euro per la prima iscrizione della stagione.
E' obbligatorio consegnare il certificato medico di idoneità.

Nel caso in cui si preveda una assenza prolungata di almeno quattro settimane consecutive, sarà possibile recuperare l'intero periodo non fatto nel corso successivo, sempre comunque comunicando in via preventiva alla segreteria la sospensione dell'abbonamento.

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA
PER TUTTE LE ATTIVITA'**

 **0575/1420268**
tramite whatsapp

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
10:00-10:45		ACQUADOLCE		ACQUADOLCE	
10:45-11:30				ACQUA GYM	
12:45-13:30	ACQUA GYM		ACQUA GYM		ACQUA GYM
13:10-13:55		AGUAMOVIDA		ACQUACIRCUIT	
13:30-14:15	ACQUA TRAINING		ACQUAJUMP		ACQUA TRAINING
13:55-14:40		ACQUAJUMP		ACQUATONE	
18:45-19:30		ACQUATONE		ACQUAJUMP CIRCUIT	
19:30-20:15		ACQUAJUMP		ACQUATONE	
20:20-21:05		HYDROBIKE		HYDROBIKE	