

## Descrizione dei corsi

### Acquagym

Intensità: 🍷

Ginnastica in acqua mirata alla tonificazione muscolare, al miglioramento del sistema circolatorio e del drenaggio linfatico. Gli esercizi vengono eseguiti in parziale assenza di gravità, sono quindi adatti anche a chi desidera lavorare senza grandi carichi articolari o lombari. Non è necessario saper nuotare.

### Aqua Zumba

Intensità: 🍷

Aqua Zumba è una lezione che utilizza ritmi e movimenti della musica afro - caraibica, mixate con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Coreografie appositamente studiate per un lavoro ad alta intensità cardio-vascolare e alto grado di tonificazione incentrato su gambe e glutei.

### Acquagym in Acqua Alta

Intensità: 🍷🍷

Allenamento che comprende la ginnastica e la corsa in acqua alta (jogging in acqua). Permette di migliorare la forza, la flessibilità, la coordinazione e la resistenza. L'allenamento in acqua crea presupposti per movimenti dolci, facilitando la mobilità articolare, proteggendo la colonna vertebrale. Indicato per tutti coloro che vogliono seguire un programma di movimento salutare.

### Aqua Twirl Gym

Intensità: 🍷🍷🍷

L'allenamento a circuito ampiamente utilizzato nella preparazione atletica generale di tutte le discipline sportive, nelle quali l'intensità degli sforzi viene raggiunta tramite l'intervento del metabolismo anaerobico lattacido. L'obiettivo dell'allenamento è di sviluppare la capacità di produrre e tollerare acido lattico a livello muscolare, e quindi di migliorare la resistenza alla forza. Ogni stazione di lavoro oltre l'intervento sui diversi gruppi muscolari (addominali, glutei, gambe, braccia, ecc.) propone anche gli esercizi di coordinazione.

### Acqua Circuit

Intensità: 🍷🍷🍷

Consiste nell'alternanza di esercizi di tonificazione muscolare e cardiovascolare eseguiti con l'ausilio di svariati attrezzi per il fitness. Gli esercizi però sono organizzati in stazioni di lavoro, ciascuna delle quali coinvolge un diverso distretto muscolare, cui seguono esercizi di allenamento cardiovascolare.

### Acqua Tabata

Intensità: 🍷🍷🍷

Concepito grazie alle ricerche scientifiche del Dr. Izumi Tabata, rinomato fisiologo e professore giapponese, l'Acqua Tabata si basa sui metodi di High Intensity Interval Training (HIIT). Questo corso in acqua di alta intensità stimola lo sviluppo dei sistemi cardiovascolare e respiratorio portando eccezionali benefici alla tua condizione sia aerobica che anaerobica. Vengono alternati 20 secondi di lavoro intensivo e 10 secondi di riposo per un totale di 8 volte. È un corso divertentissimo e dinamico che ti permette di allenare tutti i muscoli del corpo e assicura un'efficace perdita di calorie e di massa grassa.

### Ginnastica in acqua per gestanti

Intensità: 🍷

Questo corso per gestanti è un corso di ginnastica in acqua che si rivolge a tutte le gestanti dal 3° al 9° mese. L'obiettivo è quello di utilizzare i numerosi benefici dell'acqua: il giusto grado di tonificazione muscolare, l'esecuzione facilitata dei movimenti, la predisposizione al rilassamento, il parziale scarico della colonna vertebrale, il beneficio per il sistema cardiovascolare, le possibilità di comunicazione con il bambino. La lezione proposta è condotta da personale qualificato e con apposita preparazione nel settore e prevede una parte di attività motoria a carico soggettivo (adatta a chiunque) e una parte dedicata al rilassamento e alla presa di coscienza del proprio corpo.

### Corsi Les Mills: nuove coreografie ogni 3 mesi!

#### AquaBodyBike

Intensità: 🍷🍷

Si rivolge a tutti, in particolar modo alle donne. Questo allenamento vi permette di migliorare la circolazione del sangue e la resistenza aerobica, nonché aumentare il drenaggio. È facile da seguire: è sufficiente pedalare.

#### AquaWork

Intensità: 🍷🍷

Basato sulle ultime ricerche in materia di allenamento acquatico ad alta intensità con gli elastici. Questo corso vi permette di ritrovare la forma in tempi rapidi ed in totale sicurezza, tonificare il 40% in più di fibre muscolari rispetto ad un corso tradizionale, stimolare il vostro sistema ormonale per diventare più forti e restare giovani il più a lungo possibile.

Lido Locarno  
Via Respini 11 - CP 545  
6601 Locarno  
F 091 759 90 03  
T 091 759 90 00

info@lidolocarno.ch  
www.lidolocarno.ch  
f facebook.com/lidolocarno  
📷 instagram.com/lidolocarno



Programma

Corsi fitness in acqua






dal 17 settembre 2018

LIDO LOCARNO

# Programma corsi fitness in acqua

Lido Locarno propone settimanalmente lezioni di fitness in acqua e corsi fitness.

Nella tabella sottostante potrete trovare il programma riguardante i Corsi di Acquagym che si svolgeranno a partire dal **17 settembre 2018**.

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<b>Acqua Circuit</b> 09.15 - 10.00		<b>AquaBody Bike</b> 09.00 - 09.45 	<b>Aqua Twirl Gym</b> 09.00 - 09.50	<b>Acquagym</b> 09.15 - 10.00
		<b>Acquagym</b> <b>Acqua Alta</b> 10.00 - 10.45	<b>Aqua Zumba</b> 10.00 - 10.45 	
<b>Acqua Tabata</b> 18.15 - 19.00	<b>AquaBody Bike</b> 18.15 - 19.00 		<b>AquaBody Bike</b> 18.15 - 19.00 	
<b>AquaWork</b> 19.15 - 20.00 	<b>Aqua Zumba</b> 19.15 - 20.00 	<b>AquaWork</b> 19.15 - 20.00 	<b>Ginnastica per gestanti</b> 19.15 - 20.00	

1. Gli orari possono subire delle modifiche.

2. **Per TUTTI i corsi è OBBLIGATORIA l'iscrizione presso la Ricezione del Lido Locarno al più tardi 4 ore prima della lezione, come è obbligatoria la disdetta, altrimenti viene scalata (persa) una lezione.**

3. Le lezioni vengono garantite con un minimo di 5 partecipanti iscritti.

4. Durante il periodo delle vacanze scolastiche il programma sarà ridotto.

5. Il titolo d'accesso consente l'accesso ai tornelli 30 min prima della lezione e l'uscita un'ora dopo la lezione. Dopo il corso, vi consigliamo di rilassarvi nella vasca termale a 34°C, dove potete beneficiare di lettini di idromassaggio e getti d'acqua, il tutto ammirando il fantastico panorama del lago e delle nostre montagne.

## Abbonamenti e costi Corsi fitness in acqua

Lezioni	Prezzo	Scadenza
1 lezione	CHF 23.00	
10 lezioni	CHF 207.00	12 mesi
20 lezioni	CHF 390.00	12 mesi
30 lezioni	CHF 550.00	12 mesi

## Fitness in acqua + piscina (domiciliati)

Lezioni	Prezzo	Scadenza
1 entrata	CHF 29.00	
10 entrate	CHF 261.00	12 mesi
4 mesi	CHF 605.00	
12 mesi	CHF 1'218.00	

## Fitness in acqua + piscina (non domiciliati)

Lezioni	Prezzo	Scadenza
1 entrata	CHF 32.00	
10 entrate	CHF 288.00	12 mesi
4 mesi	CHF 675.00	
12 mesi	CHF 1'380.00	