

ACQUA GYM 2026/2027

BENESSERE, ENERGIA, MOVIMENTO IN ACQUA

L'Acqua Gym è l'attività ideale per chi desidera mantenersi in forma in modo sicuro, divertente e adatto a tutte le età. Grazie al lavoro in acqua, gli esercizi risultano più leggeri sulle articolazioni ma altamente efficaci per tonificare, migliorare la mobilità e aumentare il benessere generale.

Cosa facciamo

- Allenamento completo per gambe, braccia, addome e glutei
- Esercizi a ritmo di musica per migliorare coordinazione e resistenza
- Movimenti in scarico che proteggono articolazioni e schiena
- Attività adatta a tutti, anche a chi non pratica sport da tempo

Benefici

- Migliora tono muscolare e postura
- Aumenta la capacità cardiovascolare
- Riduce tensioni e stress
- Favorisce mobilità e flessibilità



ORARIO CORSO

Martedì e Venerdì 18:00-19:00

I corsi si svolgono c/o PISCINA DELL'ITC DI BOLLATE - VIA VARALLI

Iscrizione annuale: Monosettimanale € 120; Bisettimanale € 200

INIZIO ATTIVITA' MARTEDI' 29 SETTEMBRE



338 9337623 - Laura



novatenuoto@gmail.com

POLISPORTIVA NOVATE A.S.D.
VIA BERTOLA 12- NOVATE MILANESE
E-MAIL: NOVATEISCRIZIONI@GMAIL.COM TEL: 349 1552175 - 02 3548663

WWW.POLISPORTIVANOVATE.IT