

#### ABDOMINAL FLASH

Tonificazione intensa per allenare tutte le sezioni che compongono la muscolatura dell'addome attraverso esercizi a corpo libero a terra o con l'ausilio della palla.

#### ACQUAGAG

45 minuti intensi di tonificazione di gambe, addonimali e glutei.

#### ACQUAGYM E ACQUATONIC

Ginnastica in acqua con utilizzo della musica, 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 grossi carichi articolari o lombari. Non è necessario saper nuotare.

#### TABATA TRAINING

E' una forma intensa di allenamento cardiovascolare anaerobico in interval training. Tale metodica consente di avere grandi benefici a carico del sistema cardio, sul dimagrimento e sul tono muscolare.

#### LIFE PUMP

Allenamento di gruppo, con bilanciere a carico variabile, composta da 10 coreografie su base musicale in cui si allenano tutti i gruppi muscolari. Ottimo per sviluppare una buona forza resistente, definire i muscoli e migliorare l'aspetto fisico.

#### PILATES

Lezione tonificante che migliora e sviluppa l'armonia tra mente e corpo, si fonda sulla concentrazione, la respirazione, la precisione e il controllo dei movimenti.

#### INDOOR CYCLING

E' un sistema di allenamento mirato al miglioramento e al mantenimento del benessere psicofisico attraverso un piacevole e coinvolgente lavoro cardio vascolare. Viene utilizzata una bicicletta stazionaria e il facile gesto della pedalata viene accompagnato da ausili semplici ma essenziali quali il gruppo, la musica, un giusto ambiente e soprattutto la guida attenta dell'istruttore.

#### HYDROBIKE

Si pedala in acqua! Disciplina cardiovascolare che tramite l'utilizzo di una bike speciale permette di tonificare massaggiare attraverso un drenaggio naturale gli arti inferiori ed addominali.

#### TUKKY

E' l'evoluzione della Zumba! In lingua senegalese significa viaggiare... un viaggio continuo attraverso la musica dei vari paesi del mondo.

#### POSTURAL & DYNAMIC TRAINING

Lezione adatta ad ogni età che coinvolge tutti i muscoli, in modo particolare quelli posturali. Aiuta ad assumere le corrette posture quotidiane e ad eliminare tutte le tensioni muscolari, originate dalla vita sedentaria e dallo stress.

#### CROSS TRAINING

Corso che prevede lo svolgimento di esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, eseguiti a circuito, a vantaggio della forza, della resistenza muscolare e della capacità cardiovascolare in un'unica sessione di allenamento.

#### FUNCTIONAL SCULPTING

Innovativo metodo di allenamento funzionale che punta ad allenare tutte le qualità fisiche che servono in ogni momento della vita quotidiana e sviluppa contemporaneamente coordinazione, percezione, flessibilità ed equilibrio.

#### POWER RUNNING

Potere alla corsa! Riscoprire la magia della corsa facendo movimento in compagnia divertendosi. Il corso è rivolto a tutti e viene effettuato all'aperto.

#### DYNAMIC TRAINING

Allenamento a circuito dove si utilizzano i principi funzionali per tonificare tutto il corpo, sollecitando anche il sistema aerobico.

#### FIT BOXE

E' un metodo di allenamento fitness concepito per ottimizzare lo stato di forma fisica generale, Sviluppato in stile kickboxing. Accompagnato da musiche che scandiscono il ritmo dei colpi

#### ACQUAKOMBAT

Una divertente disciplina dove il nostro vero avversario sarà l'acqua e la sua resistenza. Si tratta di un programma fitness che prende spunto dalle metodologie della kick boxing e delle arti marziali.

#### JUNGLE OBSTACLE GYM

Allenamento funzionale all'aperto di agilità, coordinazione, equilibrio, forza e resistenza che consentirà di superare percorsi con ostacoli, anche in sospensione. Gomme da ribaltare, corde da salire, muri da scavalcare, attrezzi a cui appendersi... e tanto altro.

**METTITI IN GIOCO E SFIDA TE STESSO!**



# PROGRAMMA CORSI

acqua terra

Via San Gottardo, 4 CH-6828 Balerna/Chiasso  
tel. (+41) 695 70 00 fax (+41) 91 695 70 09  
info@california-acquapark.ch  
www.california-acquapark.ch

**LE LEZIONI VERRANNO SOSPENSE NEI GIORNI FESTIVI, RIDOTTE  
DURANTE IL PERIODO ESTIVO E DURANTE LE VACANZE SCOLASTICHE.**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
9:30-10:15 CORE & LEGS	9:30-10:00 DYNAMIC TRAINING		9:30-10:15 ACQUAGYM <i>Piscina</i>	9:00-9:30 DYNAMIC TRAINING	
9:30-10:15 ACQUAGYM <i>Piscina</i>	10:05-10:35 POSTURAL TRAINING	9:30-10:15 HYDROBIKE <i>Piscina</i>		9:35-10:20 PILATES	
				9:30-10:15 ACQUAGYM <i>Piscina</i>	
				10:30-11:20 GINNASTICA DOLCE	9:00-12:00 JUNGLE OBSTACLE GYM <i>Parco esterno</i>
12:15-13:00 CROSS CARDIO CIRCUIT	12:15-13:00 FIT BOXE	12:15-13:00 WALKING CIRCUIT	12:15-13:00 PUMP	12:15-12:40 TABATA TRAINING	
				12:45-13:00 ABDOMINAL FLASH	
14:15-15:00 CROSS TRAINING	14:30-15:15 ACQUAGYM <i>Piscina</i>		14:00-14:30 DYNAMIC TRAINING	14:30-15:15 ACQUAGYM <i>Piscina</i>	
	16:30-19:00 JUNGLE OBSTACLE GYM <i>Parco esterno</i>		14:35-15:05 POSTURAL TRAINING		
18:30-19:30* POWER RUNNING <i>Stadio Chiasso</i>	18:30-19:15 PILATES	18:30-19:30 PUMP	16:30-19:00 JUNGLE OBSTACLE GYM <i>Parco esterno</i>		
18:30-19:30 INDOOR CYCLING	18:15-19:00 ACQUAKOMBAT <i>Piscina</i>		18:30-19:30 INDOOR CYCLING		
			18:15-19:00 ACQUA BODY CIRCUIT <i>Piscina</i>		

\*Lezione non inclusa nell'abbonamento