

GYM BIKE CIRCUIT

IL GIOVEDÌ ALLE 20.50

LEZIONE A CIRCUITO

Sono presenti n. 3 stazioni di lavoro, la permanenza in ogni stazione è variabile da lezione a lezione.



BIKE: *pedaleremo variando ritmi ed intensità.*



ACQUA BASSA:
utilizzeremo gli attrezzi (elastici, manubri, cavigliere...), il corpo sarà quasi sempre in verticale con i piedi appoggiati a terra.



ACQUA ALTA : *indosseremo la cintura che ci permetterà una corretta postura in sospensione. I lavori saranno svolti prevalentemente senza attrezzi sfruttando il più possibile l'acqua e tutte le sue caratteristiche (resistenza, densità, leggerezza...)*