

## “IL FITNESS “



### **ACQUAFITNESS:**

corso a medio/basso impegno cardiovascolare e muscolare; attività divertente e dinamica che

### **ACQUATONIC:**

corso a medio/alto impegno cardiovascolare e muscolare; allenamento per tutto il corpo e specifico per gambe, addominali e glutei.

### **ACQUAMIX:**

lezione mista di nuoto e ginnastica in acqua, mirata alla tonificazione muscolare e al lavoro cardiovascolare. E' richiesta una discreta

### **ACQUABIKE:**

varia intensità; unisce i vantaggi prodotti dalla pedalata a quelli offerti dalla ginnastica in acqua. Si pratica in sella ad una speciale bicicletta che permette di pedalare immersi nell'acqua fino all'addome.

## “ SPAZIO BENESSERE ”



**YOGA:** preziosa riserva di energia fisica e mentale, attraverso un percorso di sequenze posturali e movimenti, connessi con particolari esercizi di respirazione.

**SHIATZU:** tecnica di riequilibrio energetico del corpo, attraverso un particolare tipo di massaggio

**GESTANTI:** Corso mirato a prevenire ed alleviare i problemi tipici legati alla gravidanza

## “IL NUOTO”



### **NUOTO PRESCOLARE:**

ambientamento ludico per bambini dai 3 ai 6 anni con l'istruttore presente in acqua.

### **NUOTO RAGAZZI:**

dai 6 anni in poi, inizia il vero e proprio apprendimento delle tecniche natatorie.

### **NUOTO AVANZATO RAGAZZI:**

dai 10 anni in poi; viene richiesta una buona

### **NUOTO ADULTI:**

dai 18 anni d'età; vari livelli a partire dall'ambientamento fino ai 4 stili, con nozioni di tuffi e nuoto di salvamento.

### **NUOTO MASTER:**

allenamento mirato, gestito da tecnici federali

### **NUOTO CON LE PINNE:**

a partire dai 10 anni d'età; nozioni di nuoto con le pinne, mirate ad un allenamento costante e crescente. Viene richiesta buona acquaticità e l'esecuzione corretta di almeno 2 stili.

## “ LA PALESTRA ”



### **TOTAL BODY:**

programma completo di gruppo con varie combinazioni per tonificare e scolpire i muscoli di tutto il corpo.

### **G.A.G.:**

attività in palestra mirata alla tonificazione di gambe, addominali e glutei.

## SEDE:

VIA CARDUCCI N°2  
20092 CINISELLO BAL.  
APERTA IL MERCOLEDI'  
DALLE 16.00 ALLE 19.00  
Tel/Fax. 02 - 66049333  
E-MAIL:  
[gsl.assport@tiscali.it](mailto:gsl.assport@tiscali.it)  
INTERNET:  
[www.glassport.it](http://www.glassport.it)



	<b>CORSO NUOTO PRESCOLARE</b>
	<b>CORSO PER GESTANTI</b>
	<b>ACQUA-FITNES ACQUA-TONIC ACQUA-MIX</b>
	<b>ACQUABIKE</b>
	<b>CORSO NUOTO ADULTI</b>
	<b>CORSO NUOTO RAGAZZI</b>
	<b>CORSO NUOTO CON PINNE</b>
	<b>NUOTO LIBERO</b>
	<b>PALESTRA -STRETCHING- -TOTAL BODY-</b>
	<b>PALESTRA -SHIATSU- -YOGA-</b>
	<b>FESTE IN PISCINA</b>

## **ORARIO SEGRETERIA**

**PRESSO LA PISCINA COSTA DI VIA MERONI 32  
TEL/FAX 02-6173189 - CELL. 333-5357911**

**lunedì 09.30 - 12.30 / 16.00 - 23.0 martedì 08.00 - 22.30**  
**mercoledì 12.30 - 14.30 / 16.00 - 18.30 giovedì 12.15 - 23.00**  
**venerdì 08.00 - 14.30 / 16.00 - 22.30 sabato 09.15 - 13.00**