

CORSI FITNESS

H₂O

ORARI SEMPRE
AGGIORNATI



CORSO	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
10:00-10:45	ACQUA GYM 130		ACQUA GYM 130		ACQUA GYM 130	
11:00-11:45	ACQUA BIKE	ACQUA GYM 130	ACQUA BIKE	ACQUA GYM 130	ACQUA BIKE	
11:10-11:55						ACQUA GYM 130
12:00-12:45						ACQUA CROSS
12:30-13:15	ACQUA POSTURAL				ACQUA POSTURAL	
12:45-13:30	ACQUA GYM 130	ACQUA GYM 120	ACQUA GYM 180	ACQUA GYM 120	ACQUA GYM 130	
13:15-14:00	ACQUA POSTURAL				ACQUA POSTURAL	
13:30-14:15	ACQUA POLE	ACQUA BIKE	ACQUA CROSS	ACQUA BIKE	ACQUA POLE	
14:00-14:45					ACQUA POSTURAL	
15:15-16:00		ACQUA GYM 120		ACQUA GYM 120		
15:30-16:15	ACQUA GYM 120					
18:15-19:00					ACQUA POSTURAL	
18:20-19:05	ACQUA GYM 120		ACQUA GYM 120			
18:30-19:15		ACQUA GYM 130 ACQUA BIKE		ACQUA GYM 130		
19:00-19:45					MAKUMBA SPLASH	
19:15-20:00		MAKUMBA SPLASH ACQUA CROSS		ACQUA GYM 180 ACQUA POLE ACQUA BIKE		
19:10-19:55	ACQUA BIKE		ACQUA BIKE			
19:45-20:30					ACQUA BIKE	
19:55-20:40	ACQUA METABOLIC TRAINING		ACQUA METABOLIC TRAINING			
20:40-21:25	ACQUA BIKE		ACQUA BIKE			

In Sport Crescentino

Via Perugia 10 • Tel: 0161841748

crescentino@insportsrl.it

www.insportsrl.it/crescentino/

Facebook: In Sport Crescentino - Piscina Comunale

Instagram: @insport_ssd

STAMPATO SU CARTA PROVENIENTE DA FORESTE A GESTIONE RESPONSABILE.

in
SPORT
allenati a star bene

In Sport Srl SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA

CORSI FITNESS H₂O

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
IN GYM 120	Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori: un allenamento completo che tonifica tutto il corpo, migliora resistenza e mobilità e rende il movimento efficace, dinamico e divertente. Acqua profonda 120/130/180	 
IN GYM 130		 
IN GYM 180		 
ACQUA POLE	Dinamica e divertente, unisce i benefici dell'allenamento in acqua alla pole dance: scolpisce addome, spalle e fianchi, migliorando la resistenza cardiovascolare e aumentando la forza a ritmo di musica.	 
ACQUA POSTURAL	Migliora l'equilibrio, rinforza la muscolatura e aiuta a mantenere una postura corretta, riducendo dolori e rigidità attraverso un percorso di esercizi che sfruttano i benefici dell'acqua, adatti anche a chi non sa nuotare.	 
ACQUA CROSS	Allenamento funzionale ad alta intensità che, combinando esercizi di forza, resistenza e cardio, stimolano tutto il corpo e migliorano la performance fisica per avere in ogni lezione una nuova esperienza.	 
ACQUA BIKE	Pedalarci in acqua per allenare la resistenza cardio-respiratoria, perdere peso, migliorare la circolazione e drenare gli arti inferiori coinvolgendo anche gli arti superiori e stimolando l'addome, tutto al ritmo travolgente della musica. Si consigliano calzoncini o scarpette per il fitness acquatico.	
ACQUA METABOLIC TRAINING	Allenamento ad alta intensità che stimola il metabolismo attraverso esercizi funzionali, cardio e di tonificazione. Un workout completo che migliora forza, resistenza e consumo calorico.	
MAKUMBA SPLASH	Attività che fonde i movimenti della Makumba con l'attività fisica in acqua attraverso travolgenti coreografie. Migliora il sistema cardiocircolatorio, la resistenza muscolare e la coordinazione.	

CORSI FITNESS TERRESTRI

CORSI	DESCRIZIONE	INTENSITÀ
PILATES	Metodo di allenamento che migliora postura, controllo e tono muscolare attraverso movimenti precisi: aiuta a sviluppare forza profonda, flessibilità e consapevolezza del corpo, favorendo equilibrio e benessere generale.	
YOGA FIT	Combina la tradizione con i principi del fitness dinamico, creando un allenamento fluido, intenso e ritmato. È studiato per tonificare il corpo, migliorare la forza muscolare e la flessibilità, riducendo lo stress per un benessere fisico e mentale.	
CROSS TRAINING	Allenamento a circuito (con e senza piccoli attrezzi) ad alto dispendio calorico, con musica travolgente: migliora la performance fisica, il tono muscolare e la forza con un impatto aerobico costante.	 

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

 Power  Intensità alta  Intensità media  Intensità bassa  Stretch