



## **DESCRIZIONE DEI CORSI – TERRA-**

**PILATES:** attività altamente tonificante per il “core”, cioè quell’insieme di muscoli addominali situati nella parte centrale anteriore e posteriore del nostro corpo. Lezione a basso impatto cardiovascolare, in cui si punta sull’allineamento posturale, sull’equilibrio e sulla respirazione.

**PILATES XTEMPO:** assimilabile ad un Pilates dinamico, con contaminazione di altre discipline olistiche quali ginnastica Posturale e Yoga, abbinate al ritmo variabile della musica. Lezione che allena contemporaneamente flessibilità, resistenza e forza.

**POWER PUMP/PUMP** lezione per il potenziamento dei distretti della parte alta e bassa del corpo. Si utilizza il bilanciere e/o piccoli attrezzi quali step e manubri per incrementare il carico di lavoro

**ZUMBA:** attività prettamente cardiovascolare, utile per stimolare il metabolismo a ritmo di musica in cui si alternano pezzi a bassa e alta intensità per sudare col sorriso

**CIRCUITO FUNZIONALE:** circuito di tonificazione in cui si alternano parti a corpo libero a parti di lavoro con attrezzi (step, manubri) che intensificano il carico funzionale

**MINI CLASS:** lezione a circuito in piccolo gruppo i cui l’istruttore segue singolarmente gli allievi per migliorare l’esecuzione degli esercizi

**GAG:** lezione altamente tonificante per la parte bassa del corpo (gambe, addominali e glutei) con o senza l’utilizzo di attrezzi (step, cavigliere)

**XTEMPO ENERGY:** lezione di tonificazione con l’utilizzo dello step e può prevedere anche l’utilizzo di piccoli attrezzi come manubri o elastici. In più la variazione del tempo musicale intensifica il lavoro cardiovascolare e rende la lezione adatta a chi vuole combinare lavoro cardio e di tonificazione.

**FIT BOXE:** lezione ad alto impatto cardiovascolare in cui si alternano sequenze di calci e pugni al sacco per un mix esplosivo


**SPINNING:** lezione ad alto impatto cardiovascolare e muscolare in cui si lavora soprattutto con la parte bassa del corpo. I vari ritmi di intensità e le velocità sono scandite dalla musica per un vero “viaggio” immaginario attraverso strade di montagna e pianura.

**POSTURAL:** lezione volta a ristabilire l’equilibrio muscolare e il miglioramento della postura per prevenire o alleviare dolori a carico delle articolazioni e della colonna

**FITBALL AEROBIC:** lezione a medio impatto cardiovascolare con l’utilizzo della fitball

**HIIT:** lezione a circuito ad alta intensità in cui si intervallano periodi di lavoro cardiovascolare e tonificazione a periodi di recupero per massimizzare l’impatto sul metabolismo dei grassi

**La direzione si riserva di apportare eventuali modifiche sugli orari dei corsi in base alle iscrizioni e alla disponibilità degli istruttori**

**CENTRO SPORTIVO COOPERNUOTO S.C.S.D. via Anedda 23/a Parma -zona Moletolo**  
**info line: 0521 77 65 89 sito web: [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)**  
**email : [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it) seguici su  [coopernuotoparma](https://www.facebook.com/coopernuotoparma)**



## **DESCRIZIONE DEI CORSI – ACQUA-**

**GYM DOLCE:** lezione con movimenti e musica leggermente più lenti della classica acquagym

**ACQUA GYM:** lezione a corpo libero in cui lavorano in modo sinergico braccia, gambe, addome e glutei. Può prevedere l'utilizzo di piccoli attrezzi (manubri, tondoludi).

**DEEP WATER:** lezione tenuta esclusivamente in acqua alta in cui si indossa una cintura galleggiante. Particolarmente adatta per il lavoro di tonificazione di addome e gambe.

**ACQUAMIX** lezione in cui si alternano momenti di lavoro in acqua alta e bassa per un lavoro altamente tonificante ma al tempo stesso cardiovascolare

**ACQUABIKE:** lezione con l'utilizzo della bicicletta in cui il lavoro delle gambe è costante per contrastare la ritenzione idrica.

**ACQUATREKKING:** lezione in cui si utilizza il tapis-roulant in acqua per intensificare i benefici dell'acqua sul circolo linfatico.

**ACQUACROSS :** Lezione a circuito in cui si alternano periodi di lavoro a corpo libero in acqua alta a periodi di lavoro con attrezzi (bici e tapis-roulant) che consente di sviluppare forza e resistenza. Ideale per uomini e donne che cercano un allenamento intenso e appagante.

## **PREVENZIONE COVID 19 – informazioni dettagliate sulla nostra brochure [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)**

Per le attività con il tappetino si consiglia di portare il proprio. Si ricorda che l'accesso negli spogliatoi e nelle sale corsi deve avvenire con la mascherina. La mascherina andrà tolta all'inizio della lezione.

Per dare la possibilità a tutti di frequentare le lezioni, non è possibile prenotare 2 lezioni consecutive dello stesso corso (es. non si può prenotare pilates alle 18:20 e pilates delle 19:20 del lunedì; si può prenotare pilates delle 18:20 e fit boxe delle 19:20 il lunedì).

**La direzione si riserva di apportare eventuali modifiche sugli orari dei corsi in base alle iscrizioni e alla disponibilità degli istruttori**

**CENTRO SPORTIVO COOPERNUOTO S.C.S.D. via Anedda 23/a Parma -zona Moletolo**  
info line: 0521 77 65 89 sito web: [www.coopernuoto.it](http://www.coopernuoto.it)  
email : [parma@coopernuoto.it](mailto:parma@coopernuoto.it) seguici su  [coopernuotoparma](https://www.facebook.com/coopernuotoparma)