



CORSI HIDROBIKE

Il punto di forza di questa attività è proprio l'acqua: pedalando si esercita un movimento per vincere la resistenza del liquido, che aumenta con l'aumentare della velocità. L'acquabike unisce il piacere della bicicletta, della musica e del lavoro collettivo a un'attività cardiocircolatoria piuttosto intensa, ottima per tonificare gambe e glutei. Lezioni da 45 minuti all'interno delle quali, combinando la pedalata a movimenti del tronco e degli arti superiori, si ottiene un'attività sia aerobica che di tonificazione per i vari distretti muscolari. Lezione di media intensità effettuata a ritmo di musica con l'utilizzo dell'acquabike, per stimolare l'allenamento aerobico e di tonificazione.



0362 902530



www.piscinadiverano.it
info@piscinadiverano.it

via N.Sauro 30 - Verano Brianza

