

# DESCRIZIONE CORSI ACQUA

# MASTER///CLUB

## ACQUA POWER

Lezione fitness ad alta intensità in acqua. Spesso viene accompagnata da musica ritmata, con movimenti più ampi, veloci e "potenti" rispetto all'acquagym dolce.

## ACQUA MIX

Lezione in acqua che combina diverse discipline e stili di allenamento per offrire un workout completo, vario e stimolante.

## ACQUA DANCE

Lezione di fitness in acqua basata su coreografie di ballo a ritmo latino, pop, dance.

## ACQUA MOBILITY

Lezione in acqua ideale per persone di tutte le età, soprattutto per chi cerca un'attività preventiva, riabilitativa o riequilibrante.

## ACQUA COREO

Lezione in acqua che si basa su sequenze coreografiche abbinate a movimenti ritmati, a tempo di musica in cui si eseguono serie di movimenti coordinati e ripetitivi, seguendo una coreografia

## ACQUA CROSS

Lezione che combina esercizi di forza, resistenza e cardio con movimenti funzionali, spesso ispirati al CrossFit ma adattati all'ambiente acquatico.

## ACQUA HIT

High-Intensity Training. Lezione dinamica e intensa che prevede esercizi a intervalli con periodi di recupero attivo o passivo.

## ACQUA GAG

Lezione che si concentra su gambe, addominali e glutei.

