



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

SESSIONE 1

SESSIONE 1

ESERCIZI DI RELAX E ALLUNGAMENTO

Migliora la tua
efficienza fisica e la
mobilità articolare
con gli esercizi di
allungamento in acqua,
rilassanti e completi.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI GINNASTICA

Per cominciare
al meglio il tuo
allenamento in acqua
prova la ginnastica
dolce, un'attività fisica
a bassa intensità
adatta a tutte le età e
a tutte le corporature.

SESSIONE 3

ESERCIZI PER LE GAMBE

Tonifica la muscolatura
delle gambe e migliora
la circolazione con
gli esercizi mirati,
naturalmente in acqua!

SESSIONE 4

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

Allena in modo efficace
gli addominali in
acqua! Ecco gli esercizi
ideali per migliorare
il tuo girovita senza
stress per la schiena.

SESSIONE 5

ESERCIZI TOTAL BODY

Un allenamento
completo per dimagrire
e tonificare tutto
il corpo grazie al
massaggio dell'acqua.

SESSIONE 6

CIRCUITO AEROBICO

Pronti per sudare
con l'aerobica? La
resistenza dell'acqua
aumenta il tuo sforzo
e gli esercizi in piscina
sono ancora più
efficaci!

SESSIONE 7

CIRCUIT TRAINING

Cerchi un allenamento
davvero tosto allora
questo workout fa per
te! Ritrova resistenza
e tono con l'aiuto
dell'acqua.

SESSIONE 8

GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI

Desideri gambe
toniche, pancia piatta e
un lato b da copertina
l'allenamento di
acquagym è la
soluzione ideale per te!

SESSIONE 9

ESERCIZI PER IL MOVIMENTO

Gambe pesanti e
stanche? Migliora la
circolazione e attenua
il gonfiore con il
massaggio dell'acqua.

SESSIONE 10

ESERCIZI PER LE BRACCIA

Braccia più sode e
toniche con gli esercizi
in acqua! Scopri la
palla per allenarti
in modo efficace e
divertente.



SESSIONE 1 > ESERCIZI DI RELAX E ALLUNGAMENTO

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

STEP BY STEP

STAFF
1 formatore
DURATA DELLA SESSIONEE
30 minuti
MATERIALI
Allegato PDF e foto; costume da bagno, telo, occhialini
1 POSTURA E LOGICA
2 COMPRENDERE IL NUOTO
3 FORMARSI PER LA VITA
4 LE BASI DEL NUOTO
6 PILLOLE

①	②	③	④	⑤
TOUCH	RESPIRAZIONE	FLESSIONI LATERALI	BICICLETTA	RILASSAMENTO
Eeguire passo laterale apro – chiudo abbinato ad alzate laterali e frontali delle braccia, per 3 minuti.	Respirare profondamente aprendo le braccia sulla superficie dell'acqua durante l'inspirazione e chiudendole espirando.  16 ripetizioni	A gambe divaricate, dondolare spostando il peso del corpo da una parte all'altra, quando viene piegata la gamba destra, eseguire una flessione laterale del busto verso destra, portando il braccio sinistro in alto sopra la testa, quindi piegare la gamba opposta ed allungare il braccio sinistro all'altezza della spalla eseguendo una circonduzione oraria. Traslare il busto a sinistra.  16 ripetizioni	Con la schiena appoggiata a bordo vasca eseguire la bicicletta per 5 minuti.	A gambe divaricate, braccia sulla superficie, ruotare il busto alternativamente a destra e a sinistra, tracciando delle circonferenze con le braccia sulla superficie dell'acqua.  16 ripetizioni



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

SESSIONE 2

SESSIONE 1

ESERCIZI DI RELAX
E ALLUNGAMENTO

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI
GINNASTICA

Per cominciare al meglio il tuo allenamento in acqua prova la ginnastica dolce, un'attività fisica a bassa intensità adatta a tutte le età e a tutte le corporature.

SESSIONE 3

ESERCIZI PER LE
GAMBE

Tonifica la muscolatura delle gambe e migliora la circolazione con gli esercizi mirati, naturalmente in acqua!

SESSIONE 4

ESERCIZI PER GLI
ADDOMINALI

Allena in modo efficace gli addominali in acqua! Ecco gli esercizi ideali per migliorare il tuo girovita senza stress per la schiena.

SESSIONE 5

ESERCIZI TOTAL BODY

Un allenamento completo per dimagrire e tonificare tutto il corpo grazie al massaggio dell'acqua.

SESSIONE 6

CIRCUITO AEROBICO

Pronti per sudare con l'aerobica? La resistenza dell'acqua aumenta il tuo sforzo e gli esercizi in piscina sono ancora più efficaci!

SESSIONE 7

CIRCUIT TRAINING

Cerchi un allenamento davvero tosto allora questo workout fa per te! Ritrova resistenza e tono con l'aiuto dell'acqua.

SESSIONE 8

GAMBE, ADDOMINALI
E GLUTEI

Desideri gambe toniche, pancia piatta e un lato b da copertina l'allenamento di acquagym è la soluzione ideale per te!

SESSIONE 9

ESERCIZI PER IL
MOVIMENTO

Gambe pesanti e stanche? Migliora la circolazione e attenua il gonfiore con il massaggio dell'acqua.

SESSIONE 10

ESERCIZI
PER LE BRACCIA

Braccia più sode e toniche con gli esercizi in acqua! Scopri la palla per allenarti in modo efficace e divertente.



SESSIONE 2 > ESERCIZI DI GINNASTICA

Per cominciare al meglio il tuo allenamento in acqua prova la ginnastica dolce, un'attività fisica a bassa intensità adatta a tutte le età e a tutte le corporature



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

STEP BY STEP

①	②	③	④	⑤
MARCIA SUL POSTO	SQUAT + TORSIONE	GLUTEI SU UN FIANCO	ADDOMINALI	AFFONDI
<p>Marciare sul posto per 5 minuti alternando 8 movimenti a gambe unite e 8 a gambe divaricate.</p>	<p>Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni di squat abbinati a torsioni del busto.</p> <p> 16 ripetizioni</p>	<p>In piedi, fianco al bordo vasca, sollevare lateralmente la gamba, eseguire 3 serie per 16 ripetizioni ciascuna.</p> <p> 16 ripetizioni</p>	<p>Con la schiena appoggiata a bordo vasca portare le ginocchia al petto, eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna.</p> <p> 16 ripetizioni</p>	<p>Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna di affondi indietro aprendo le braccia.</p> <p> 16 ripetizioni</p>

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 6 PILLOLE

STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONEE

30 minuti

MATERIALI

Allegato PDF e foto;
costume da bagno,
telo, occhialini



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

SESSIONE 3

SESSIONE 1

ESERCIZI DI RELAX E ALLUNGAMENTO

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI GINNASTICA

Per cominciare al meglio il tuo allenamento in acqua prova la ginnastica dolce, un'attività fisica a bassa intensità adatta a tutte le età e a tutte le corporature.

SESSIONE 3

ESERCIZI PER LE GAMBE

Tonifica la muscolatura delle gambe e migliora la circolazione con gli esercizi mirati, naturalmente in acqua!

SESSIONE 4

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

Allena in modo efficace gli addominali in acqua! Ecco gli esercizi ideali per migliorare il tuo girovita senza stress per la schiena.

SESSIONE 5

ESERCIZI TOTAL BODY

Un allenamento completo per dimagrire e tonificare tutto il corpo grazie al massaggio dell'acqua.

SESSIONE 6

CIRCUITO AEROBICO

Pronti per sudare con l'aerobica? La resistenza dell'acqua aumenta il tuo sforzo e gli esercizi in piscina sono ancora più efficaci!

SESSIONE 7

CIRCUIT TRAINING

Cerchi un allenamento davvero tosto allora questo workout fa per te! Ritrova resistenza e tono con l'aiuto dell'acqua.

SESSIONE 8

GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI

Desideri gambe toniche, pancia piatta e un lato b da copertina l'allenamento di acquagym è la soluzione ideale per te!

SESSIONE 9

ESERCIZI PER IL MOVIMENTO

Gambe pesanti e stanche? Migliora la circolazione e attenua il gonfiore con il massaggio dell'acqua.

SESSIONE 10

ESERCIZI PER LE BRACCIA

Braccia più sode e toniche con gli esercizi in acqua! Scopri la palla per allenarti in modo efficace e divertente.



SESSIONE 3 > ESERCIZI PER LE GAMBE

Tonifica la muscolatura delle gambe e migliora la circolazione con gli esercizi mirati, naturalmente in acqua!



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

STEP BY STEP

STAFF
1 formatore
DURATA DELLA SESSIONE
30 minuti
MATERIALI
Allegato PDF e foto; costume da bagno, telo, occhialini
1 POSTURA E LOGICA
2 COMPRENDERE IL NUOTO
3 FORMARSI PER LA VITA
4 LE BASI DEL NUOTO
6 PILLOLE

①	②	③	④	⑤	⑥
CORSA SUL POSTO	ADDUTTORI	CORSA SUL POSTO	ADDUTTORI	CORSA SUL POSTO	GLUTEI
Correre sul posto aumentando pian piano l'ampiezza del movimento per 5 minuti.	In appoggio sul bordo, schiena aderente alla vasca, eseguire movimenti ampi con le gambe, come se si nuotasse a rana. 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna intervallate da qualche secondo di recupero.  16 ripetizioni	Correre sul posto aumentando pian piano l'ampiezza del movimento per 5 minuti.	In appoggio sul bordo, schiena aderente alla vasca, eseguire movimenti ampi con le gambe, come se si nuotasse a rana. 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna intervallate da qualche secondo di recupero.  16 ripetizioni	Correre sul posto aumentando pian piano l'ampiezza del movimento per 5 minuti.	Mani appoggiate al bordo vasca, in appoggio su una sola gamba, eseguire slanci all'indietro con piede extra ruotato. 3 serie da 16 ripetizioni.  16 ripetizioni



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

SESSIONE 4

SESSIONE 1

ESERCIZI DI RELAX
E ALLUNGAMENTO

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI
GINNASTICA

Per cominciare al meglio il tuo allenamento in acqua prova la ginnastica dolce, un'attività fisica a bassa intensità adatta a tutte le età e a tutte le corporature.

SESSIONE 3

ESERCIZI PER LE
GAMBE

Tonifica la muscolatura delle gambe e migliora la circolazione con gli esercizi mirati, naturalmente in acqua!

SESSIONE 4

ESERCIZI PER GLI
ADDOMINALI

Allena in modo efficace gli addominali in acqua! Ecco gli esercizi ideali per migliorare il tuo girovita senza stress per la schiena.

SESSIONE 5

ESERCIZI TOTAL BODY

Un allenamento completo per dimagrire e tonificare tutto il corpo grazie al massaggio dell'acqua.

SESSIONE 6

CIRCUITO AEROBICO

Pronti per sudare con l'aerobica? La resistenza dell'acqua aumenta il tuo sforzo e gli esercizi in piscina sono ancora più efficaci!

SESSIONE 7

CIRCUIT TRAINING

Cerchi un allenamento davvero tosto allora questo workout fa per te! Ritrova resistenza e tono con l'aiuto dell'acqua.

SESSIONE 8

GAMBE, ADDOMINALI
E GLUTEI

Desideri gambe toniche, pancia piatta e un lato b da copertina l'allenamento di acquagym è la soluzione ideale per te!

SESSIONE 9

ESERCIZI PER IL
MOVIMENTO

Gambe pesanti e stanche? Migliora la circolazione e attenua il gonfiore con il massaggio dell'acqua.

SESSIONE 10

ESERCIZI
PER LE BRACCIA

Braccia più sode e toniche con gli esercizi in acqua! Scopri la palla per allenarti in modo efficace e divertente.



SESSIONE 4 > ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

Allena in modo efficace gli addominali in acqua! Ecco gli esercizi ideali per migliorare il tuo girovita senza stress per la schiena



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

STEP BY STEP

①	②	③	④	⑤	⑥
LAVORO DIAGONALE	SALTO IN TORSIONE	SCALATE	CANCAN	SOLLEVAMENTO GAMBE	STRETCHING
<p>In appoggio con la schiena a bordo vasca, portare le ginocchia al petto e poi distendere le gambe in diagonale. Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna intervallate da qualche secondo di recupero.</p> <p> 16 ripetizioni</p>	<p>Eseguire saltelli con rotazione del busto alternandone 8 a piedi uniti a 8 a piedi divaricati per 3 minuti.</p>	<p>In galleggiamento, cercare di camminare sul bordo della vasca verso l'alto, quindi tornare a terra.</p> <p> 16 ripetizioni</p>	<p>Eseguire saltelli portando il ginocchio al petto, 8 volte il destro, 8 volte il sinistro, per 3 minuti.</p>	<p>In appoggio con la schiena a bordo vasca, sollevare a squadra entrambe le gambe unite e distese e ritornare in posizione di partenza. Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna.</p> <p> 16 ripetizioni</p>	<p>Aggrappati al bordo, risalire con i piedi lungo la parete della vasca portando le ginocchia più in alto possibile. Appoggiare le punte dei piedi alla vasca e allungare la colonna mantenendo la posizione per 1 minuto.</p>

STAFF
1 formatore

DURATA DELLA SESSIONEE

30 minuti

MATERIALI

Allegato PDF e foto;
costume da bagno,
telo, occhialini

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 6 PILLOLE



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

SESSIONE 5

SESSIONE 1

ESERCIZI DI RELAX E ALLUNGAMENTO

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI GINNASTICA

Per cominciare al meglio il tuo allenamento in acqua prova la ginnastica dolce, un'attività fisica a bassa intensità adatta a tutte le età e a tutte le corporature.

SESSIONE 3

ESERCIZI PER LE GAMBE

Tonifica la muscolatura delle gambe e migliora la circolazione con gli esercizi mirati, naturalmente in acqua!

SESSIONE 4

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

Allena in modo efficace gli addominali in acqua! Ecco gli esercizi ideali per migliorare il tuo girovita senza stress per la schiena.

SESSIONE 5

ESERCIZI TOTAL BODY

Un allenamento completo per dimagrire e tonificare tutto il corpo grazie al massaggio dell'acqua.

SESSIONE 6

CIRCUITO AEROBICO

Pronti per sudare con l'aerobica? La resistenza dell'acqua aumenta il tuo sforzo e gli esercizi in piscina sono ancora più efficaci!

SESSIONE 7

CIRCUIT TRAINING

Cerchi un allenamento davvero tosto allora questo workout fa per te! Ritrova resistenza e tono con l'aiuto dell'acqua.

SESSIONE 8

GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI

Desideri gambe toniche, pancia piatta e un lato b da copertina l'allenamento di acquagym è la soluzione ideale per te!

SESSIONE 9

ESERCIZI PER IL MOVIMENTO

Gambe pesanti e stanche? Migliora la circolazione e attenua il gonfiore con il massaggio dell'acqua.

SESSIONE 10

ESERCIZI PER LE BRACCIA

Braccia più sode e toniche con gli esercizi in acqua! Scopri la palla per allenarti in modo efficace e divertente.



SESSIONE 5 > ESERCIZI TOTAL BODY

Un allenamento completo per dimagrire e tonificare tutto il corpo grazie al massaggio dell'acqua



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

STEP BY STEP

①	②	③	④	⑤
<p>LAVORO DIAGONALE</p> <p>In appoggio con la schiena a bordo vasca, portare le ginocchia al petto e poi distendere le gambe in diagonale. Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna intervallate da qualche secondo di recupero.</p> <p> 16 ripetizioni</p>	<p>SIDE TO SIDE</p> <p>Eseguire saltelli laterali alternati a piedi uniti per 3 minuti.</p>	<p>SCHIENA+ADDOMINALI</p> <p>Appoggiare le mani al bordo vasca. Piegare le ginocchia e fissare la punta dei piedi al bordo. Lavorando con dorsali e addominali, alzare la gamba piegata e cercare di portare il ginocchio destro al rispettivo gomito. Eseguire 16 ripetizioni per parte, quindi alternare destra e sinistra per altre 16 volte. Riposare se necessario.</p> <p> 16 ripetizioni</p>	<p>CORSA</p> <p>Correre in acqua per 3 minuti.</p>	<p>GAMBE</p> <p>In appoggio con la schiena a bordo vasca, alzare le gambe a squadra, quindi piegare le ginocchia e distenderle. Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna.</p> <p> 16 ripetizioni</p>

STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONEE

30 minuti

MATERIALI

Allegato PDF e foto;
costume da bagno,
telo, occhialini

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 6 PILLOLE



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

SESSIONE 6

SESSIONE 1

ESERCIZI DI RELAX E ALLUNGAMENTO

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI GINNASTICA

Per cominciare al meglio il tuo allenamento in acqua prova la ginnastica dolce, un'attività fisica a bassa intensità adatta a tutte le età e a tutte le corporature.

SESSIONE 3

ESERCIZI PER LE GAMBE

Tonifica la muscolatura delle gambe e migliora la circolazione con gli esercizi mirati, naturalmente in acqua!

SESSIONE 4

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

Allena in modo efficace gli addominali in acqua! Ecco gli esercizi ideali per migliorare il tuo girovita senza stress per la schiena.

SESSIONE 5

ESERCIZI TOTAL BODY

Un allenamento completo per dimagrire e tonificare tutto il corpo grazie al massaggio dell'acqua.

SESSIONE 6

CIRCUITO AEROBICO

Pronti per sudare con l'aerobica? La resistenza dell'acqua aumenta il tuo sforzo e gli esercizi in piscina sono ancora più efficaci!

SESSIONE 7

CIRCUIT TRAINING

Cerchi un allenamento davvero tosto allora questo workout fa per te! Ritrova resistenza e tono con l'aiuto dell'acqua.

SESSIONE 8

GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI

Desideri gambe toniche, pancia piatta e un lato b da copertina l'allenamento di acquagym è la soluzione ideale per te!

SESSIONE 9

ESERCIZI PER IL MOVIMENTO

Gambe pesanti e stanche? Migliora la circolazione e attenua il gonfiore con il massaggio dell'acqua.

SESSIONE 10

ESERCIZI PER LE BRACCIA

Braccia più sode e toniche con gli esercizi in acqua! Scopri la palla per allenarti in modo efficace e divertente.



SESSIONE 6 > CIRCUITO AEROBICO

Pronti per sudare con l'aerobica? La resistenza dell'acqua aumenta il tuo sforzo e gli esercizi in piscina sono ancora più efficaci!



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

STEP BY STEP

①	②	③	④	⑤
JUMPING JACKS	GINOCCHIA AL PETTO	CALCI VOLANTI	SQUAT E SALTI	CAOS CARDIO
Saltare alternando gambe unite a gambe divaricate portando le braccia da lungo i fianchi a sopra la testa per 3 minuti.	Saltare raccogliendo le ginocchia al petto, usare le braccia per mantenere la stabilità per 3 minuti.	Saltare alternando una gamba davanti all'altra con movimenti molto ampi accompagnandole con i movimenti delle braccia per 3 minuti.	Eeguire degli squat saltando. Portare le braccia sott'acqua nel momento dell'accosciata e sopra la testa nel momento del salto per 3 minuti.	Correre a zigzag, quindi voltarsi e correre dritti nella corrente appena creata. Continuare per 5 minuti.

STAFF
1 formatore

DURATA DELLA SESSIONEE
30 minuti

MATERIALI
Allegato PDF e foto;
costume da bagno,
telo, occhialini

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 6 PILLOLE



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

SESSIONE 7

SESSIONE 1

ESERCIZI DI RELAX E ALLUNGAMENTO

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI GINNASTICA

Per cominciare al meglio il tuo allenamento in acqua prova la ginnastica dolce, un'attività fisica a bassa intensità adatta a tutte le età e a tutte le corporature.

SESSIONE 3

ESERCIZI PER LE GAMBE

Tonifica la muscolatura delle gambe e migliora la circolazione con gli esercizi mirati, naturalmente in acqua!

SESSIONE 4

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

Allena in modo efficace gli addominali in acqua! Ecco gli esercizi ideali per migliorare il tuo girovita senza stress per la schiena.

SESSIONE 5

ESERCIZI TOTAL BODY

Un allenamento completo per dimagrire e tonificare tutto il corpo grazie al massaggio dell'acqua.

SESSIONE 6

CIRCUITO AEROBICO

Pronti per sudare con l'aerobica? La resistenza dell'acqua aumenta il tuo sforzo e gli esercizi in piscina sono ancora più efficaci!

SESSIONE 7

CIRCUIT TRAINING

Cerchi un allenamento davvero tosto allora questo workout fa per te! Ritrova resistenza e tono con l'aiuto dell'acqua.

SESSIONE 8

GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI

Desideri gambe toniche, pancia piatta e un lato b da copertina l'allenamento di acquagym è la soluzione ideale per te!

SESSIONE 9

ESERCIZI PER IL MOVIMENTO

Gambe pesanti e stanche? Migliora la circolazione e attenua il gonfiore con il massaggio dell'acqua.

SESSIONE 10

ESERCIZI PER LE BRACCIA

Braccia più sode e toniche con gli esercizi in acqua! Scopri la palla per allenarti in modo efficace e divertente.



SESSIONE 7 > CIRCUIT TRAINING

Cerchi un allenamento davvero tosto allora questo workout fa per te! Ritrova resistenza e tono con l'aiuto dell'acqua



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

STEP BY STEP

STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONEE

30 minuti

MATERIALI

Allegato PDF e foto;
costume da bagno,
telo, occhialini

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 6 PILLOLE

①

GINOCCHIA AL PETTO

In galleggiamento supino, in appoggio a bordo vasca, portare le ginocchia al petto, cercando di mantenere la schiena il più possibile in superficie. Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna.



16 ripetizioni

②

CHEERLEADERS KNEE UP

Sollevarre una gamba portando il ginocchio al petto. Il gomito del braccio del lato opposto si avvicina al ginocchio mentre l'altro braccio si sposta teso dietro la schiena. Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna.

③

BRACCIA ALTERNATE

A gambe divaricate e leggermente piegate, alternare un braccio in avanti l'altro indietro, mantenendo rigide braccia e mani. Tenere le braccia il più vicino possibile al corpo per sfruttare la corrente creata come massaggio. Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna.



16 ripetizioni

④

FLESSIONI POOLSIDE

Fronte vasca, mani appoggiate al bordo, piedi lontani, eseguire dei piegamenti sulle braccia focalizzando il lavoro su pettorali e dorsali senza inarcare la schiena. Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna.



16 ripetizioni

⑤

SQUAT PLIÈ

A gambe divaricate, piede leggermente ruotato, eseguire dei piegamenti sulle gambe accompagnati da alzate laterali delle braccia. Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna.



16 ripetizioni



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

SESSIONE 8

SESSIONE 1

ESERCIZI DI RELAX E ALLUNGAMENTO

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI GINNASTICA

Per cominciare al meglio il tuo allenamento in acqua prova la ginnastica dolce, un'attività fisica a bassa intensità adatta a tutte le età e a tutte le corporature.

SESSIONE 3

ESERCIZI PER LE GAMBE

Tonifica la muscolatura delle gambe e migliora la circolazione con gli esercizi mirati, naturalmente in acqua!

SESSIONE 4

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

Allena in modo efficace gli addominali in acqua! Ecco gli esercizi ideali per migliorare il tuo girovita senza stress per la schiena.

SESSIONE 5

ESERCIZI TOTAL BODY

Un allenamento completo per dimagrire e tonificare tutto il corpo grazie al massaggio dell'acqua.

SESSIONE 6

CIRCUITO AEROBICO

Pronti per sudare con l'aerobica? La resistenza dell'acqua aumenta il tuo sforzo e gli esercizi in piscina sono ancora più efficaci!

SESSIONE 7

CIRCUIT TRAINING

Cerchi un allenamento davvero tosto allora questo workout fa per te! Ritrova resistenza e tono con l'aiuto dell'acqua.

SESSIONE 8

GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI

Desideri gambe toniche, pancia piatta e un lato b da copertina l'allenamento di acquagym è la soluzione ideale per te!

SESSIONE 9

ESERCIZI PER IL MOVIMENTO

Gambe pesanti e stanche? Migliora la circolazione e attenua il gonfiore con il massaggio dell'acqua.

SESSIONE 10

ESERCIZI PER LE BRACCIA

Braccia più sode e toniche con gli esercizi in acqua! Scopri la palla per allenarti in modo efficace e divertente.



SESSIONE 8 > GAMBE/ADDOMINALI/GLUTEI

Desideri gambe toniche, pancia piatta e un lato b da copertina l'allenamento di acquagym è la soluzione ideale per te!



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

STEP BY STEP

①

TORSIONE DELLA GAMBA

In galleggiamento con le braccia appoggiate al bordo vasca portare le gambe al petto ruotando il bacino alternativamente a destra e a sinistra. Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna.



16 ripetizioni

②

CALCI ANTERIORI

In galleggiamento proni con le braccia al bordo vasca, muovere le gambe tese, come se si nuotasse a stile libero, senza piegare le ginocchia. Eseguire movimenti più ampi possibile per 3 minuti.

③

CERCHIO PELVICO

A gambe divaricate, mani ai fianchi, eseguire delle circonduzioni del bacino per 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna.



16 ripetizioni

STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONEE

30 minuti

MATERIALI

Allegato PDF e foto;
costume da bagno,
telo, occhialini

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 6 PILLOLE



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

SESSIONE 9

SESSIONE 1

ESERCIZI DI RELAX E ALLUNGAMENTO

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI GINNASTICA

Per cominciare al meglio il tuo allenamento in acqua prova la ginnastica dolce, un'attività fisica a bassa intensità adatta a tutte le età e a tutte le corporature.

SESSIONE 3

ESERCIZI PER LE GAMBE

Tonifica la muscolatura delle gambe e migliora la circolazione con gli esercizi mirati, naturalmente in acqua!

SESSIONE 4

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

Allena in modo efficace gli addominali in acqua! Ecco gli esercizi ideali per migliorare il tuo girovita senza stress per la schiena.

SESSIONE 5

ESERCIZI TOTAL BODY

Un allenamento completo per dimagrire e tonificare tutto il corpo grazie al massaggio dell'acqua.

SESSIONE 6

CIRCUITO AEROBICO

Pronti per sudare con l'aerobica? La resistenza dell'acqua aumenta il tuo sforzo e gli esercizi in piscina sono ancora più efficaci!

SESSIONE 7

CIRCUIT TRAINING

Cerchi un allenamento davvero tosto allora questo workout fa per te! Ritrova resistenza e tono con l'aiuto dell'acqua.

SESSIONE 8

GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI

Desideri gambe toniche, pancia piatta e un lato b da copertina l'allenamento di acquagym è la soluzione ideale per te!

SESSIONE 9

ESERCIZI PER IL MOVIMENTO

Gambe pesanti e stanche? Migliora la circolazione e attenua il gonfiore con il massaggio dell'acqua.

SESSIONE 10

ESERCIZI PER LE BRACCIA

Braccia più sode e toniche con gli esercizi in acqua! Scopri la palla per allenarti in modo efficace e divertente.



SESSIONE 9 > ESERCIZI PER IL MOVIMENTO

Gambe pesanti e stanche? Migliora la circolazione e attenua il gonfiore con il massaggio dell'acqua



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

STEP BY STEP

STAFF				
1 formatore				
DURATA DELLA SESSIONEE				
30 minuti				
MATERIALI				
Allegato PDF e foto; costume da bagno, telo, occhialini				
1 POSTURA E LOGICA	①	②	③	④
2 COMPRENDERE IL NUOTO	ROTAZIONI GAMBE	16 RIPETIZIONI	BICICLETTA	MOVIMENTO GAMBE
3 FORMARSI PER LA VITA	In appoggio con una mano a bordo vasca, disegnare dei cerchi con la gamba esterna.	Cambiare verso e ripetere altre 16 volte, quindi cambiare gamba di appoggio. Eseguire 3 serie.	Con la schiena appoggiata a bordo vasca eseguire la bicicletta per 5 minuti.	In appoggio con una mano a bordo vasca, slanciare la gamba esterna verso l'alto partendo dal bordo senza extra ruotare il piede. Ripetere 16 volte quindi cambiare gamba di appoggio. Eseguire 3 serie.
4 LE BASI DEL NUOTO	⑤	⑥	⑦	⑧
6 PILLOLE	BICICLETTA	SQUADRE DI GAMBE	BICICLETTA	RILASSAMENTO GAMBE
	Con la schiena appoggiata a bordo vasca eseguire la bicicletta per 5 minuti.	Con la schiena appoggiata a bordo vasca, alzare entrambe le gambe a squadra quindi divaricarle e chiuderle. Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna.	Con la schiena appoggiata a bordo vasca eseguire la bicicletta per 5 minuti.	In piedi, gambe leggermente divaricate, piegare leggermente e velocemente le ginocchia in modo alternato lasciando rilassati i muscoli delle gambe per 2 minuti.
		16 ripetizioni		



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CERVELLO,
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

SESSIONE 10

SESSIONE 1

ESERCIZI DI RELAX E ALLUNGAMENTO

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi.

SESSIONE 2

ESERCIZI DI GINNASTICA

Per cominciare al meglio il tuo allenamento in acqua prova la ginnastica dolce, un'attività fisica a bassa intensità adatta a tutte le età e a tutte le corporature.

SESSIONE 3

ESERCIZI PER LE GAMBE

Tonifica la muscolatura delle gambe e migliora la circolazione con gli esercizi mirati, naturalmente in acqua!

SESSIONE 4

ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI

Allena in modo efficace gli addominali in acqua! Ecco gli esercizi ideali per migliorare il tuo girovita senza stress per la schiena.

SESSIONE 5

ESERCIZI TOTAL BODY

Un allenamento completo per dimagrire e tonificare tutto il corpo grazie al massaggio dell'acqua.

SESSIONE 6

CIRCUITO AEROBICO

Pronti per sudare con l'aerobica? La resistenza dell'acqua aumenta il tuo sforzo e gli esercizi in piscina sono ancora più efficaci!

SESSIONE 7

CIRCUIT TRAINING

Cerchi un allenamento davvero tosto allora questo workout fa per te! Ritrova resistenza e tono con l'aiuto dell'acqua.

SESSIONE 8

GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI

Desideri gambe toniche, pancia piatta e un lato b da copertina l'allenamento di acquagym è la soluzione ideale per te!

SESSIONE 9

ESERCIZI PER IL MOVIMENTO

Gambe pesanti e stanche? Migliora la circolazione e attenua il gonfiore con il massaggio dell'acqua.

SESSIONE 10

ESERCIZI PER LE BRACCIA

Braccia più sode e toniche con gli esercizi in acqua! Scopri la palla per allenarti in modo efficace e divertente.



SESSIONE 10 > ESERCIZI PER LE BRACCIA

Braccia più sode e toniche con gli esercizi in acqua! Scopri la palla per allenarti in modo efficace e divertente



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

STEP BY STEP

①	②	③	④	⑤
<p>RISCALDAMENTO</p> <p>Marciare sul posto sollevando il più possibile le ginocchia, allungando le braccia in avanti ed eseguendo una torsione del busto per 3 minuti.</p>	<p>TRICIPITI</p> <p>A gambe divaricate immergere la palla sott'acqua e lentamente, contrastando la forza di risalita, lasciare riemergere la palla in superficie. Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna.</p> <p> 16 ripetizioni</p>	<p>SPALLE</p> <p>A gambe divaricate, immergere la palla sott'acqua e descrivere degli 8. Eseguire 3 serie da 16 ripetizioni ciascuna.</p> <p> 16 ripetizioni</p>	<p>TAXI ACQUATICO</p> <p>Seduti sulla palla in galleggiamento, nuotare esclusivamente con le braccia per 1 minuto.</p>	<p>STRETCHING BRACCIA</p> <p>Afferrare con una mano il bordo della piscina e, mantenendo la spalla bassa, girarsi in modo tale che il bicipite del braccio ancorato al bordo si avvicini al petto. Mantenere la posizione 20 secondi, quindi girarsi dalla parte opposta allungando il pettorale. Mantenere la posizione per altri 20 secondi quindi cambiare lato.</p>

STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONEE

30 minuti

MATERIALI

Allegato PDF e foto;
costume da bagno,
telo, occhialini

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 6 PILLOLE