

SCEGLI GLI ESERCIZI PER TE

- 1) imparare i **segreti vitalizzanti**, dei benefici dall'Acqua, a qualsiasi età;
- 2) **"remise en forme"** esercizi di prevenzione o terapia in acqua, rimodellanti;
- 3) **corretta respirazione** e consapevole percezione del proprio corpo;
- 4) esercizi per chi ha **problemi di acquaticità** e cattivo rapporto con il mare;
- 5) esercizi in acqua per rinnovare la passione e migliorare i **rapporti di coppia**:
GymTantra;
- 6) esercizi per curare lo **stress psicofisico**;
- 7) esercizi per la **terza età** di terapia e mantenimento fisico;
- 8) esercizi in acqua per **tonificare tutta la muscolatura**, in prevalenza addominali, dorsali, glutei, gambe, braccia, collo;
- 9) esercizi per **dimagrire** ed eliminare il grasso in eccesso;
- 10) esercizi per **migliorare il metabolismo** del fegato, intestino, reni;
- 11) esercizi in acqua per chi soffre di **depressione**;
- 12) esercizi in acqua per combattere ed alleviare il **mal di schiena**;
- 13) esercizi in acqua per gli **anoressici** ed i troppo magri;
- 14) esercizi di **Pre-Golfistica** in acqua;
- 15) esercizi di **Pre-Sciistica** in acqua;
- 16) esercizi per le mamme in attesa: **Mamma-Gym**;
- 17) esercizi per i bambini in acqua: **Baby-Gym**;
- 18) esercizi per i subacquei e per migliorare l'apnea: **GymSub**
- 19) esercizi in acqua per **migliorare la voce**;
- 20) esercizi per chi ha la barca, e in alto mare: **Gym-Boat**.



Si utilizzerà l'attrezzo brevettato
per correggere la postura

IL TRIANGOLO

...e tutto rigorosamente
in ACQUA!