



Lunedì ore 15,30 - Giovedì ore 18,00



Istruttori: Marcella Tedioli - Andrea Masetti

*Pensate se un **pool party** potesse tonificarvi e farvi bruciare calorie.
È quello che succede con **Aqua Zumba**, la versione in vasca
dal ritmo sostenuto della Zumba.*

*Il concept, infatti, è lo stesso:
ballare coreografie latino-americane per stare in forma.*

*I benefici: la resistenza dell'acqua permette di tonificare tutta la muscolatura e
migliorare anche la circolazione sanguigna.*

La lezione dura 50 minuti e si consumano circa 400 calorie.

L'intenso movimento e l'impatto con l'acqua agiscono anche contro la cellulite.

*Tonicare: si allenano gambe, addominali, braccia, pettorali ma
senza sovraccaricare le articolazioni.*

*Cosa indossare: si consiglia costume con spalline per sentirsi a proprio agio
sia in acqua sia a bordo vasca*

*Altro dettaglio da non trascurare: i piedi sono sempre ben piantati a terra,
quindi può praticarla anche chi ha paura dell'acqua.*



A.S.D. NEW LIFE
Via Rustica, 54 - S.Stefano (RA)
0544-563381