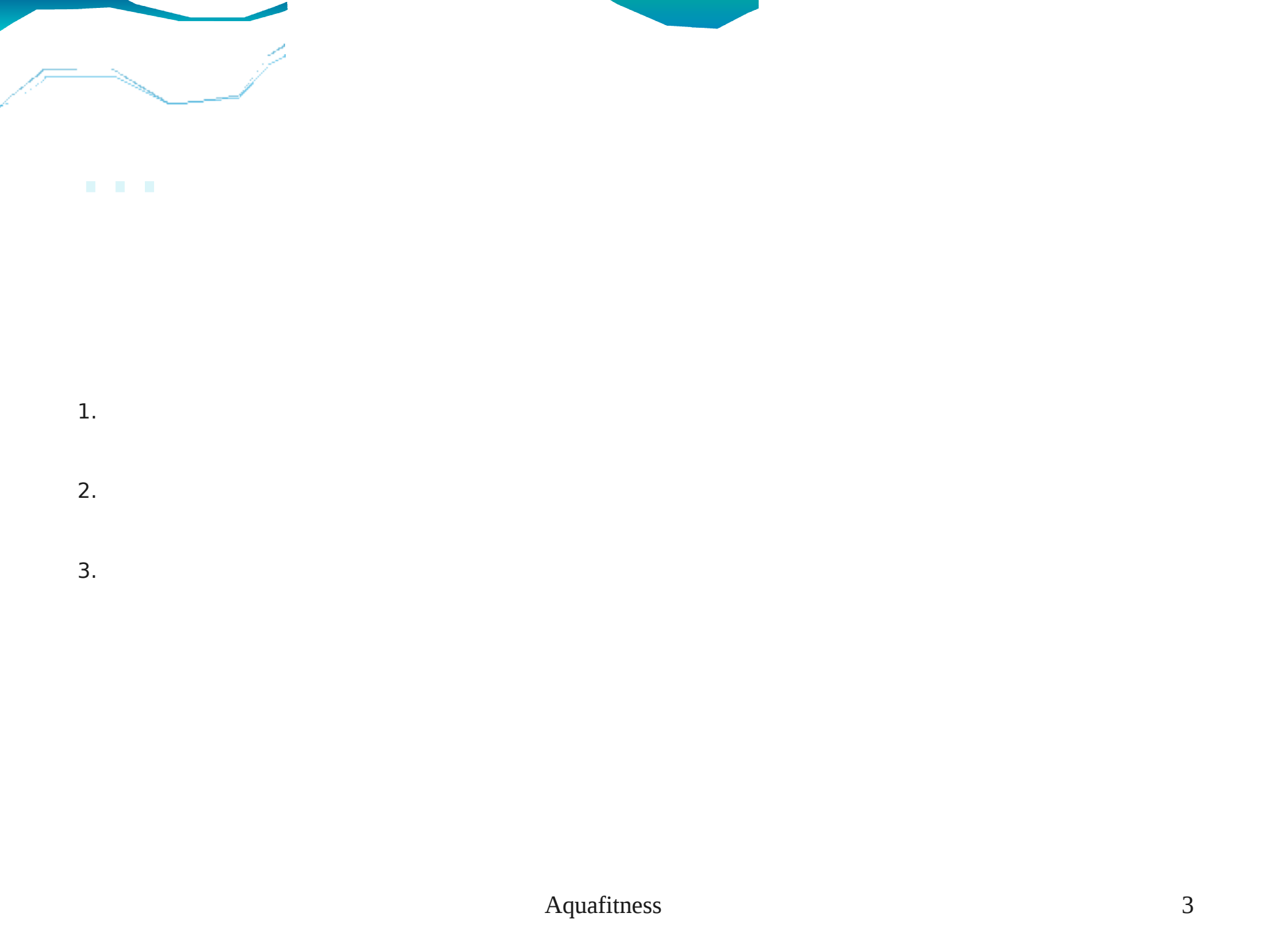




«AQUAGYM»



«AQUAGYM» BREVI INFORMAZIONI



1.

2.

3.



VANTAGGI...



VANTAGGI...



ATTREZZI IN ALTA E BASSA

1.

2.

3.

4.

5.

6.



ATTREZZI IN ALTA E BASSA

1.

2.

3.

4.



ATTREZZI IN ALTA E BASSA

1.

2.

3.



ALLENAMENTO IN ACQUA: RIEPILOGO



DOVE FARE AQUAGYM



STRUTTURA DELLA LEZIONE



LEZIONE IN ACQUA BASSA



LEZIONE IN ACQUA ALTA



HIDROBIKE



EFFETTI BENEFICI PER IL CORPO



LE POSIZIONI DELL'AQUABIKE

LEZIONE DI ACQUABIKE

Diminuzione graduale della velocità e allungamento degli arti superiori,
automassaggio all'addome

- 3 min
- Stretching