



SOLO DA NOI.

UN NUOVO MODO DI VIVERE LA PALESTRA

UN NUOVO MODO DI VIVERE LA PISCINA

ACQUABUILDING

L'allenamento in piscina si fonde con esercizi di tonificazione e muscolazione in palestra.

Hiit, circuiti aerobici e di potenziamento, esercizi isometrici, allungamento e tonificazione muscolare.

Nuoto con e senza palette e pinne, ripetute, piramidali, scatti.

ALLENAMENTI DI GRUPPO STIMOLANTI E DIVERTENTI



SOLO NELLA PISCINA COMUNALE CARLO ZANELLI

SOLO RARI NANTES SAVONA

INFO SU COSTI ED ORARI IN SEGRETERIA