

Rapallo Nuoto... non solo nuoto: anche fitness

di **Gabriele Ingrassia**

05 Agosto 2012 - 6:27



Rapallo. L'estate nel centro natatorio di San Pietro di Novella fa rima con fitness. Tutti i lunedì, i martedì e i giovedì, dalle 18.30 alle 19.30 l'istruttrice Silvia Ravera organizza lezioni di all'aperto di fitness & tono.

I partecipanti potranno cimentarsi in svariate attività, da Aerobik a Kombat da Tone Up e GAG: lezioni che l'istruttrice proporrà in promozione, anticipando i corsi invernali che si terranno all'interno della rinnovata palestra della piscina comunale di Rapallo.

Momento clou, la "Manifestazione di fitness" in programma domenica 19 agosto: un pomeriggio di lezioni (dalle 16.30 alle 20.30) aperte a tutti gli appassionati di attività fisica e non solo. L'iscrizione all'evento si può effettuare anche sul posto, all'arrivo in piscina.

È un assaggio delle novità in programma per la stagione invernale, con la nuova palestra che aprirà le porte al pubblico lunedì 24 settembre. La prima lezione di prova è gratis per tutti; in più, dopo aver pagato un'iscrizione annuale di 20 euro (più una caparra di 10 euro) si potrà accedere gratis a tutte le lezioni in programma fino a venerdì 28. Solo a partire dal 1° ottobre ogni iscritto deciderà su quale abbonamento devolvere la caparra.

Di seguito, un breve vademecum dei corsi che verranno attivati nella palestra della piscina comunale a partire dal 24 settembre, organizzati dall'associazione sportivo-dilettantistica Work in Progress in collaborazione con l'asd Rapallo Nuoto:

AEROBIK: attività basata su coreografie didattiche a difficoltà crescente nel tempo, a ritmo di musica dance.

DANZA DEL VENTRE: danze orientali adatte a tutte le persone che vogliono migliorare grazia e flessibilità.

G.A.G.: tonificazione muscolare indirizzata principalmente a Gambe, Addome e Glutei, anche con l'uso dello Step.

GYM DOLCE: attività centrata su mobilizzazione, flessibilità e stretching dedicata alle persone più in là con gli anni.

KOMBAT: attività divertente e tonificante, con elementi presi dalle arti marziali strutturati in piccole coreografie.

PUMP: tonificazione muscolare con esercizi di pesistica e l'uso di bilancieri, a ritmo di musica, anche PER UOMINI.

STEP: attività basata su coreografie con l'uso dello step, divertente, dimagrante e tonificante, adatta a tutti.

TONO & POSTURA: tonificazione muscolare e miglioramento posturale, per un'attività aperta a tutte le età.