

Acquafit®

È un allenamento completo per tutti. Questo tipo di ginnastica deriva dalle conoscenze di Markus Ryffel che, durante la sua preparazione ai giochi olimpici di Los Angeles nel 1984, conobbe il Deep Water Running (correre in acqua profonda) che stimola il sistema cardiocircolatorio, favorendo in maniera ottimale l'allenamento di resistenza e riducendo così il rischio d'infarto cardiaco. Acquafit ha il riconoscimento certificato "QualiCert".



Il costo del Corso è rimborsato dalle Casse Malati

Dove e quando

Tresa Bay Hotel Ponte Tresa

Clinica riabilitativa di Novaggio

Fondazione Provvida Madre Balerna

Da settembre a giugno