

Acquagym

È una ginnastica aerobica in acqua a ritmo di musica. Facendo ginnastica in acqua, i muscoli si tonificano e subiscono il giusto allungamento. La resistenza dell'acqua e i vortici creati dai movimenti regalano un massaggio naturale con effetti benefici sulla circolazione sanguinea. Il peso corporeo si alleggerisce magicamente e si possono eseguire alcuni movimenti non praticabili in altre circostanze grazie all'assenza di gravità. Il Corso è 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

Kurhaus Cademario

Da settembre a giugno