



AQUARGENTO

PIÙ SPORT E MENO MEDICINE!



AQUAPOLIS
change your life

PISCINE E PALESTRE A BASSANO





BENEFICI

- 1** Con il movimento in acqua aumenta il consumo calorico facendo crescere il colesterolo buono e abbassando quello cattivo.
- 2** Potenzia l'attività cardiovascolare.
- 3** Può combattere alcune patologie croniche come ipertensione, diabete, patologie cardiache, osteoporosi ecc.
- 4** Migliora la circolazione del sangue favorendo la cura delle varici, combattendo la pressione alta e la ritenzione idrica.
- 5** L'esercizio in acqua migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni.
- 6** Aiuta a riscoprire la funzionalità del corpo ed il piacere al movimento.
- 7** Allevia l'artrosi grazie ai movimenti dolci e non traumatici. Ideale per chi soffre di osteoporosi perché permette di rinforzare la muscolatura senza il rischio di traumi ossei.
- 8** Sviluppa la capacità di termoregolazione del nostro organismo che di conseguenza, soffre meno per gli sbalzi di temperatura.

PROGRAMMA della lezione

15 minuti di ginnastica in acqua, piacevole rilassante, per migliorare la mobilità articolare e mantenere il tono muscolare;

30 minuti di attività didattica (per imparare a nuotare e non temere l'acqua);

15 minuti di attività ludico/motoria e rilassamento.

RECUPERO lezioni perse

Per non perdere neanche 1 Euro:

Il recupero delle lezioni avviene attraverso il rilascio di un biglietto omaggio ogni 4 lezioni per il nuoto libero e la palestra, non nominativi, con scadenza di 30 giorni dalla data di emissione, previa comunicazione alla reception.

PRENOTAZIONI

Segreteria Aquapolis: Via Cà Dolfin 139, Bassano del Grappa
Tel 0424 790001 Fax 0424 790002

Email info@aquapolis.it Sito www.aquapolis.it

A photograph showing a smiling man with grey hair and a goatee leaning on the edge of a swimming pool. In the background, a woman wearing blue sunglasses is swimming in the water.

Non occorre saper nuotare!

AQUAPOLIS piscine e palestre:

Via Cà Dolfin 139, Bassano del Grappa

Tel 0424 790001 Sito www.aquapolis.it

VICINO ALL'OSPEDALE San Bassiano



Associazione Anni d'Argento

36061 Bassano del Grappa

Via J. da Ponte, 37

Tel 0424/519171 - Fax 0424/519159

P. IVA 02286540246

