



A group of people are participating in a water board workout in a swimming pool. They are lying on their stomachs on black inflatable boards, with their legs raised and arms extended. The boards have the word "REAXING" printed on them. The background shows a modern pool setting with large windows.

AKUA BOARD

SABATO 25 FEBBRAIO

PRESENTAZIONE NUOVI CORSI

Iscriviti su [mywellness](#) dal 22 Febbraio

YOGA BOARD

14:20 - 14:50 con Francesco

FIT BOARD

15:10 - 15:40 con Alba

FUNKTIONAL BOARD

16:00 - 16:30 con Giulia C.

PILATES BOARD

17:00 - 17:30 con Francesco

PORTA UN AMICA/O PER FARGLI PROVARE IL CORSO*

*Gratuito per chi non ha già usufruito della prova omaggio.

10€ per chi ha già usufruito della prova omaggio.

Consigliato costume intero con shorts per le donne. Costume a pantaloncino per gli uomini. È possibile usare anche una maglietta. Importante abbigliamento sintetico

AKUA BOARD



SABATO 25 FEBBRAIO PRESENTAZIONE NUOVI CORSI

Iscriviti su mywellness dal 22 Febbraio

YOGA BOARD

La tradizione di una disciplina millenaria e i benefici delle tipiche posizioni dello yoga amplificate dall'imprevedibilità dell'acqua.

14:20 - 14:50 con Francesco - 15 posti

FIT BOARD

Studiato per migliorare la forza, l'equilibrio e l'agilità. Utilizza esercizi a corpo libero e l'instabilità della tavola per aumentare gli stimoli e migliorare il risultato.

15:10 - 15:40 con Alba - 15 posti

FUNKTIONAL BOARD

Percorso più specifico per approcciarsi a livelli superiori di destabilizzazione stimolando maggiormente il sistema muscolare e l'apparato cardiovascolare.

16:00 - 16:30 con Giulia Carboni - 15 posti

PILATES BOARD

Le tecniche specifiche del pilates mirano al controllo corporeo e al miglioramento della postura e abbinate al moto ondulatorio dell'acqua portano il massimo dei benefici.

17:00 - 17:30 con Francesco - 15 posti

