

Tc New Country Club Frascati, parla la Sommaripaaa

E' una delle tante possibilità sportive offerte dal Tc New Country Club Frascati. L'acqua gym è da tempo una delle opzioni maggiormente richieste anche presso il circolo frascatano come conferma Ilenia Sommaripa che ha iniziato a curare questo settore sportivo al Tc New Country Club Frascati addirittura dal 2000. «C'è sempre stato interesse attorno a questa disciplina e tra l'altro abbiamo ancora delle allieve che hanno iniziato in quegli anni e frequentano tuttora le nostre lezioni. Questo perché, al di là dell'allenamento, sono nati dei bei rapporti di amicizia sia tra gli stessi frequentatori del corso che tra gli utenti e noi insegnanti». La Sommaripa, tornata a collaborare col Tc New Country Club Frascati dopo un periodo di stop dovuto alla nascita dei suoi figli, è affiancata da altri tre istruttori, vale a dire David Cappa, Paola Mariani e Laura Ferri. «La ginnastica acqua è indicata per tutte le fasce d'età: per motivi di impegni lavorativi, al mattino è maggiore la presenza di signore più grandi, mentre al pomeriggio e soprattutto alla sera aumenta il numero delle ragazze. L'acqua gym fa benissimo per ovviare ai problemi di cellulite, per migliorare la circolazione e per tonificare specifiche parti del corpo attraverso esercizi con alcuni attrezzi di cui disponiamo nella nostra struttura, vale a dire tubi, elastici, guantoni da boxe e cavigliere». Un'ora di lezione, almeno due volte a settimana: questa è l'attività di base che la Sommaripa consiglia alle persone che si avvicinano all'acqua gym. «La nostra disciplina è molto intensa, se fatta nella maniera giusta: un'ora di questo allenamento può corrispondere a tre o quattro ore di palestra e inoltre, grazie alla "leggerezza" del movimento in acqua, non si va a gravare sulle articolazioni o sulla schiena». Il "rapporto" della Sommaripa con l'acqua gym è scoppiato diversi anni fa e da quel momento l'istruttrice lo ha portato avanti con ferma convinzione. «Da giovane ho fatto nuoto agonistico e ho cominciato anche ad allenare attorno all'età dei 16 anni, poi dai 18 anni circa ho iniziato questa specifica avventura al Tc New Country Club Frascati e oggi la porto ancora avanti»



[Read More](#)