

Una ghiotta novità dal Tc Frascati Nuotoaa



Il Tc New Country Club Frascati è sempre al passo coi tempi. Il circolo di via dell'Acquacetosa presta tradizionalmente una grande attenzione verso tutte quelle discipline che prendono rapidamente piede in Italia, basti pensare all'introduzione del corso di padel o anche a tutte quelle novità provenienti dal mondo della palestra (come ad esempio l'allenamento funzionale). Non fa eccezione il settore piscina che da quest'anno proporrà un'altra gustosa iniziativa: si tratta dell'acqua circuit, una disciplina che fa parte della famiglia della ginnastica in acqua. Il Tc New Country Club Frascati si è dotato delle necessarie attrezzature per sviluppare questa particolare disciplina vale a dire le bici e il tappeto elastico "acquatici", ma anche il treadmill (il tapis rulan da piscina) e l'acqua pole (la pedana con un'asta verticale che è l'equivalente da piscina dello strumento che si utilizza per la pole dance). L'acqua circuit, nella sostanza, è un metodo di allenamento in acqua, basato sul principio del circuito a stazioni. E' un'attività utile sia per incrementare il tono muscolare che per rinforzare il sistema cardiovascolare, attraverso una serie di esercizi mirati, coadiuvati dall'utilizzo dell'acqua. Il corso, che prevede lezioni di un'ora, si svolge interamente in vasca e si caratterizza dall'utilizzo di specifici attrezzi per il fitness, che consentono di aumentare notevolmente il coinvolgimento dei gruppi muscolari rispetto all'aerobica in acqua tradizionale. L'acqua circuit è una disciplina adatta a tutti, ideale per chi desidera rassodare gambe, glutei e addome ed aumentare il dispendio calorico giornaliero. «I primi riscontri sono positivi, c'è già parecchio interesse intorno a questa nuova disciplina» sottolinea il direttore della piscina Elia Laurenti. Svariati gli orari a disposizione (dal lunedì al sabato) per chi volesse iniziare un corso di questo tipo, tra l'altro il Tc New Country Club Frascati ha adottato anche particolari promozioni ideando ad esempio un "pacchetto acqua" che prevede la possibilità di partecipare a lezioni di acqua gym, acqua fitness (e quindi acqua circuit) e nuoto libero, ma per ogni tipo di informazione ci si può rivolgere alla segreteria del circolo al numero 06/9409241.

[Read More](#)