

Acqua Circuit al Tc New Country Club Frascati

E' stata una delle ghiotte novità proposte dal Tc NewCountry Club Frascati per questa nuova stagione. Il corso di acqua circuit ha da subito destato grande entusiasmo e la conferma arriva da Ilenia Sommaripa che, assieme a Paola Mariani e David Cappa, sta seguendo questa particolare disciplina. «Il nostro circolo si è dotato di nuovi strumenti come le bici e il tappeto elastico "acquatici", il treadmill (il tapis roulant 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), ma anche il sacco da boxe per la piscina e altri strumenti da palestra. La risposta è stata davvero molto positiva e c'è tanto interesse attorno a questa nuova disciplina. Finora abbiamo utilizzato principalmente le bike e i tappeti elastici acquatici, mentre da poco abbiamo introdotto il treadmill e tra un po' inseriremo nel nostro circuito anche il sacco da boxe "acquatico" e gli altri strumenti da palestra. I partecipanti all'acqua circuit (metodo di allenamento in acqua basato sul principio del circuito a stazioni) devono avere piena conoscenza delle varie attrezzature per allenarsi nella maniera più proficua possibile nell'ora di lezione prevista». La Sommaripa sottolinea che «gli esercizi che proponiamo sono molto intensi: durano un minuto con un recupero di trenta secondi e poi si passa ad un altro attrezzo. Vengono sollecitati tutti gli apparati muscolari e, grazie al lavoro fatto in acqua, non si va a gravare sulle articolazioni quindi anche chi ha problemi con la schiena, le ginocchia o cose simili può tranquillamente fare questa attività. Per questi motivi, il corso di acqua circuit è aperto a tutte le fasce d'età, ideale per chi desidera rassodare gambe, glutei e addome ed aumentare il dispendio calorico giornaliero».

Per tutte le informazioni ci si può rivolgere alla segreteria del circolo che risponde anche al numero 06/9409241, in ogni caso sono diversi gli orari a disposizione (il lunedì alle 10 e alle 20,45, il martedì alle 14, il mercoledì alle 19,45, il giovedì alle 9 e alle 20,45 e il venerdì alle 19,45) per chi volesse iniziare un corso di questo tipo e 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.

[Read More](#)