



## Domenica 10 masterclass di acquafitness al Tc Frascati

Ha rappresentato una delle novità più ghiotte (e più apprezzate) della stagione 2018-19 del Tc New Country Frascati. La disciplina dell'acquafitness è praticamente un "unicum" nel territorio e il circolo divisa dell'Acquacetosa ha creduto fermamente nel suo sviluppo, attrezzandosi in maniera adeguata. Dopo qualche mese dall'avvio del primo corso, il Tc New Country Frascati ha organizzato un evento definito "masterclass" che darà modo a tutti gli interessati di capire di più cosa si fa durante una lezione di acquafitness. A entrare nei dettagli dell'appuntamento di domenica 10 febbraio che si svolgerà dalle ore 9,30 presso la piscina del Tc New Country Frascati è David Cappa, uno dei tecnici che saranno presenti in quella giornata assieme a Paola Mariani e Loredana Olivieri (dello staff fa parte anche Ilenia Sommaripa). «La masterclass avrà una durata di circa due ore, sarà aperta a chiunque voglia partecipare e si svilupperà in questa maniera: ci sarà una primissima fase di presentazione e conoscenza reciproca tra partecipanti e staff, seguirà una breve fase di attivazione e riscaldamento e successivamente il gruppo verrà diviso in tre sottogruppi che affronteranno, a giro, le tre stazioni da noi preparate. Da una parte lavorerà con le cavigliere per stimolare principalmente i muscoli delle gambe, da un'altra si utilizzeranno tubi o cinture per stimolare la zona addominale e in una terza ci saranno tutti gli strumenti dell'acqua circuit ovvero bike, jump, pole dance e treadmill (il tapis roulant utilizzabile in acqua, ndr). Sarà una prova sicuramente intensa che noi facciamo per far vedere a tutti la nostra struttura e le attrezzature a disposizione del circolo, oltre al modo in cui lavoriamo con questa particolare disciplina». Per partecipare all'evento sarà obbligatorio il certificato medico, per ogni tipo di informazione si può chiamare la segreteria al numero 06-9409241 o contattare la mail [admin@newcountryclub.it](mailto:admin@newcountryclub.it). Cappa parla poi del suo ormai "storico" rapporto di collaborazione col Tc New Country Frascati e anche dell'impatto che la novità acquafitness ha avuto quest'anno. «Sono qui da oltre quindici anni e chiaramente c'è un legame speciale con questo circolo. Qui c'è sempre stato spazio per l'acqua gyme da quest'anno si è voluto introdurre questa novità che sta avendo un riscontro e un interesse sempre crescente».

[Read More](#)