

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Piscina Legnano, una domenica di divertimento e benessere

Redazione · Friday, July 20th, 2018

Dopo il successo riscosso domenica 8 luglio dalle dimostrazioni di fitness in acqua, lo staff di Amga Sport si prepara ad **offrire agli utenti della piscina di Legnano un'altra giornata** con tutti i presupposti per divertirsi, rilassarsi e aiutare la forma fisica.

Senza alcuna maggiorazione sulla tariffa d'ingresso, sarà infatti possibile, **domenica 22 luglio, partecipare alle 3 demo da 30 minuti ciascuna** condotte da professionisti qualificati, a cominciare da **Silvia Campo**, che è anche direttrice sportiva di AMGA Sport. Accanto a lei ci saranno **Alex Caruso e Sofia Barbetta, docenti di fitness in acqua**.

Ecco il **programma nel dettaglio**: alle 11 Alex e Sofia chiameranno tutti a raccolta in vasca media per la demo di "Aquacircuit", metodologia di allenamento a tappe, che consente di migliorare il tono muscolare e il sistema cardiovascolare. Nell'Aquacircuit si utilizzano, in genere, attrezzi di varie dimensioni che consentono di camminare, correre e pedalare in acqua. In questo caso specifico, per ragioni logistiche, saranno invece condotti esercizi a corpo libero. *«Il movimento in acqua è adatto a tutti – spiegano gli esperti di Amga Sport – anche a chi ha problemi alla schiena e alle articolazioni. L'acqua, infatti, attutisce le sollecitazioni a carico di queste ultime, alleviando il dolore e l'impatto traumatico»*. L'attività viene eseguita a ritmo di musica e risulta, pertanto, anche divertente.

Alle 15.30 il programma prevede un'altra demo gratuita da 30 minuti di **"Aquacoreo", ossia balletti e coreografie in acqua**: *«Acqua e movimento non sono poi così diversi. Entrambi, infatti, scorrono fluidi e liberi»*, spiega Alex, che guiderà la dimostrazione e che entrerà di nuovo in scena alle 18, insieme a Silvia Campo, per altre due demo, una di Acquagym e una di Thai Fit Water, il **combattimento in acqua ispirato alle arti marziali**: calci e pugni, insomma, si danno contro l'acqua e sfruttando proprio la resistenza di quest'ultima, ogni movimento moltiplica i suoi effetti su muscoli e grasso.

Tre appuntamenti, dunque, da non perdere. E se a questo si aggiunge anche la curiosità di provare il **nuovo gonfiabile di cui è stata recentemente dotata la vasca media**, il divertimento è assicurato per tutti, grandi e piccini.

Ricordiamo, inoltre, che fino a venerdì 27, tutti i giorni l'atmosfera della piscina legnanese sarà resa ancora più frizzante dalla presenza di Radio Delta International, che trasmetterà in diretta con i simpaticissimi Rudy Neri e Lisa Fefy Ferrario.

This entry was posted on Friday, July 20th, 2018 at 6:00 pm and is filed under [Cronaca](#), [Legnano](#)
You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.