



Club Andromeda del locarnese



In acqua ... in movimento

L'acqua è un elemento che sostiene, accarezza, massaggia, facilita tutti quei movimenti che sono diventati problematici fuori dall'acqua riducendo e ridistribuendo il carico sulle articolazioni.

“**Lasciarsi andare**” nell'acqua permette di effettuare movimenti ampi, inusuali, profondi per:

- migliorare il ritorno venoso,
- ridurre il gonfiore degli arti inferiori
- migliorare notevolmente la capacità respiratoria,
- avere maggiore coscienza del proprio corpo con sensazioni e modalità proprie.

Nell'acqua si percepisce il proprio corpo in modo diverso, più libero, meno pesante, più spontaneo, in movimento anche quando non facciamo nulla.

Per chi?

- per chi ha voglia di partecipare
- per chi ama l'acqua
- anche per chi non sa nuotare

Cosa faremo?

- Percezione corporea e respiro
- Movimento in acqua a ritmo di musica
- Esercizi alla parete
- Rilassamento in acqua

DATE DEGLI INCONTRI

IL GIOVEDÌ DALLE 10.30 ALLE 12.00

(RITROVO ALLE 10.30 al CD o alle 10.40 DIRETTAMENTE AL LIDO)

INIZIO DEL CORSO: 17 MARZO

GIOVEDÌ 24 MARZO

GIOVEDÌ 31 MARZO

GIOVEDÌ 7 APRILE

GIOVEDÌ 14 APRILE

GIOVEDÌ 21 APRILE

GIOVEDÌ 5 MAGGIO

GIOVEDÌ 12 MAGGIO

GIOVEDÌ 19 MAGGIO

FINE DEL CORSO: 26 MAGGIO

Lara + Renato

Lara + Dany

Lara + Renato

Lara + Dany

Lara + Romina

Lara + Romina

Lara + Romina

Lara + Romina

Lara + Dany

Lara + Romina

Costo: 6 CHF a volta