



I BENEFICI DEL NUOTO

...migliora la salute , il sonno e brucia calorie...

TUTTO ALLO STESSO TEMPO!

BAMBINI rafforza la muscolatura e il controllo muscolare, irrobustisce le ossa, sviluppa il coordinamento, aumenta la capacità di apprendimento, aumenta la fiducia e rilassa, previene la **SCOLIOSI** e migliora la **POSTURA**

GRAVIDANZA l'acqua mitiga i gonfiori, rilassa i muscoli, migliora la circolazione e il tono muscolare

SCHIENA, i dolori tendono a sparire

ARTICOLAZIONI, NE MIGLIORA LA MOBILITA'

SOVRAPPESO, aiuta a dimagrire

RESPIRAZIONE RAZZORZATA

ASMA, agisce come ginnastica respiratoria

CUORE, migliora la frequenza cardiaca quando a riposo, pressione più bassa

DIABETE, lo previene e migliora l'equilibrio glicemico

GAMBE PESANTI la pressione dell'acqua ha un effetto drenante

CELLULITE, l'acqua modella il corpo e riduce la ritenzione idrica

METABOLISMO AUMENTATO

CALORIE, in media si bruciano 400/500 kcal a lezione

COMBATTE L'INSONNIA

TONIFICA I MUSCOLI

COLESTEROLO SOTTO CONTROLLO

RESISTENZA FISICA AUMENTATA

AUMENTO DELLE DIFESE IMMUNITARIE

AIUTA A GESTIRE LO STRESS

AUMENTA IL BUON UMORE grazie al rilascio di endorfine

CONCENTRAZIONE E AUTOSTIMA AUMENTATA perché fare attività sportiva in acqua migliora le capacità cognitive e perfino l'autostima!