



CENTRO DI ATTIVITÀ MOTORIA IN ACQUA

Pavia, Via Candio 10, Via Solferino 70
Tel: 0382 461172 - 463020
Fax: 0382 564343
Sito internet: <http://www.ideablu.com>
Email : ideablu@ideablu.com

I NUOVI CORSI 2008

SUPERGYM

Acquagym in vasca grande, molto impegnativa e divertente.

HYDROPOWER

Solo per uomini e ragazzi, un programma di lavoro studiato per sfruttare al meglio le potenzialità del lavoro in acqua.

SQUADRA AGONISTICA

Allenamenti, gare e attività federale in collaborazione con la squadra H2O.
(www.professione-h2o.it)

APNEA

Corsi base e di perfezionamento in collaborazione con il campione nazionale in carica Federico Mana. (www.federicomana.com)

ACQUANTALGICA ®

Attività in acqua finalizzata a ridurre il mal di schiena.
Esercizi individuali per la mobilitazione e/o la stabilizzazione del rachide.
La metodica ideata e sviluppata da Andrea Altomare, insegnante di educazione fisica e cinesologo, è particolarmente efficace sia in fase acuta, sia per anticipare i tempi di recupero post intervento.

YOGA

Corsi di Yoga collettivi proposti in diverse fasce orarie.

PILATES

Pilates secondo il metodo London Academy, matwork.

NUOTO LIBERO CCT

Abbonamento per il nuoto libero con la possibilità di prenotare ogni volta un diverso spazio in corsia: massima flessibilità e garanzia di attività secondo le esigenze individuali.