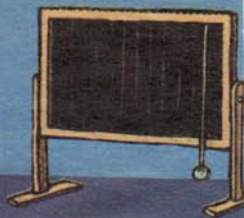


Scuole

CORSI APPUNTAMENTI LEZIONI



a cura di Paola Ermini

LA REPUBBLICA
5 - 2 - 2006

Ginnastica

Gymnuoto con Elenora facile e per tutti

Per gli italiani è il gymnuoto, Oltreoceano si chiama gym-swim: sono gli esercizi in acqua del metodo internazionale ideato e insegnato da Eleonora Vallone. Nonostante sia relativa-

Eleonora Vallone

mente recente (nasce nel 1984), in tanti sono ricorsi ai benefici della disciplina acquatica di mantenimento fisico, persino l'ex presidente degli Stati Uniti Bill Clinton che è ricorso al gymnuoto per la cura di un ginocchio. Durante questo weekend, sabato 7 e domenica 8, l'attrice e gli istruttori terranno un corso di "aquagym-gym-swim" nella piscina delle Belle Arti (via Flaminia 158) durante il quale illustreranno alcune delle duemila posizioni che si possono fare in acqua, oppure sfruttando la vasca di casa. Il gymnuoto è una sorta di aquagym più approfondito ispirato anche a varie altre discipline tra le quali training autogeno, atletica, jogging, ginnastica, danza, stretching e yoga. I movimenti acquatici si adattano bene a tutte le età e conquistano anche le persone più pigre, che senza molta fatica bruciano diverse calorie grazie allo spostamento in acqua. Inoltre questa disciplina viene praticata anche come terapia o prevenzione di alcune patologie (artrosi e osteoporosi). Per saperne di più rivolgersi all'associazione sportiva Acqua Team, in via dell'Acqua Traversa 255, tel. 063312020.

