

la Repubblica
**TROVA
ROMA**

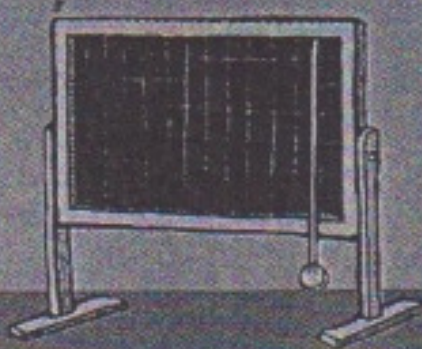
La città in tasca

DAL 19 AL 25 GENNAIO 2012

**THE
BEST
IN ROME**
A PAG 102

Scuole

CORSI APPUNTAMENTI LEZIONI



I corsi ideati da Eleonora Vallone

Ginnastica in acqua, tutte le tecniche

Eleonora Vallone, la pioniera dell'Acquagym, la ginnastica in acqua, propone ogni lunedì e giovedì nella piscina dell'Aquaniene (via della Moschea 130) corsi di gymnuoto. Si tratta di una disciplina nata nel 1984 che aiutò l'ideatrice del metodo a trovare la soluzione ai suoi problemi fisici e psicologici procurati da un incidente stradale. La pratica sportiva e per il benessere è molto variegata. Sono circa duemila esercizi proposti per ogni esigenza ed età da svolgere rigorosamente in acqua. Infatti, senza affaticarsi troppo il movimento all'interno dell'acqua permette di bruciare più facilmente calorie, aiutando il lavoro di muscoli e ossa. Il metodo si ispira alla pratica di varie discipline tra le quali training autogeno, atletica, jogging, ginnastica, boxe, danza, aerobica, yoga, bioenergetica e nuoto. Ogni movimento, poi, è accompagnato dal "triangolo", un attrezzo brevettato per migliorare il rendimento di tutti gli esercizi. Tra le caratteristiche del triangolo ci sono quelle di evidenziare le posture errate, favorire il galleggiamento di chi non è pratico, essere adatto a qualsiasi livello di preparazione e stimolare la fantasia per poter inventare nuovi movimenti in libertà. Info 393/5555533.