



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

**ACQUAGYM**

# PILLOLA 1

**PILLOLA 1**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 2**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 3**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 4**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 5**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 6**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 7**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 8**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 9**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 10**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 11**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 12**  
ACQUAGYM

**6.  
PILLOLA  
ACQUAGYM****STAFF**

1 formatore

**DURATA DELLA SESSIONE**

10 minuti

**MATERIAL**Costume, occhialini  
e cuffia

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

**PILLOLA 1 > SESSIONE 1 > ACQUAGYM**

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi



10 minuti

**SESSIONE PRINCIPALE**

①

**ESERCIZIO 1**

Iniziate con l'acqua che vi arriva ai polpacci, poi dopo 5 minuti camminate, immergendovi fino alla vita. Continuate a camminare per altri 5 minuti. Questo esercizio fa molto bene alle gambe, ma aiuta anche la circolazione e leviga la pancia.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

**ACQUAGYM**

# PILLOLA 2

**PILLOLA 1**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 2**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 3**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 4**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 5**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 6**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 7**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 8**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 9**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 10**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 11**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 12**  
ACQUAGYM

**6.  
PILLOLA  
ACQUAGYM****STAFF**

1 formatore

**DURATA DELLA SESSIONE**

10 minuti

**MATERIAL**Costume, occhialini  
e cuffia

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

**PILLOLA 2 > SESSIONE 1 > ACQUAGYM**

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi



10 minuti

**SESSIONE PRINCIPALE**

①

## ESERCIZIO 2

Fermatevi in un punto sempre con l'acqua all'altezza dello stomaco. Correte sul posto. Con un ritmo dolce avendo cura di sollevare le punte e di fare forza con la pianta del piede, come se volestes spostare l'acqua. Fate 60 ripetizioni.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

# PILLOLA 3

PILLOLA 1  
ACQUAGYM

PILLOLA 2  
ACQUAGYM

PILLOLA 3  
ACQUAGYM

PILLOLA 4  
ACQUAGYM

PILLOLA 5  
ACQUAGYM

PILLOLA 6  
ACQUAGYM

PILLOLA 7  
ACQUAGYM

PILLOLA 8  
ACQUAGYM

PILLOLA 9  
ACQUAGYM

PILLOLA 10  
ACQUAGYM

PILLOLA 11  
ACQUAGYM

PILLOLA 12  
ACQUAGYM

**STAFF**

1 formatore

**DURATA DELLA SESSIONE**

10 minuti

**MATERIAL**Costume, occhialini  
e cuffia

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

**PILLOLA 3 > SESSIONE 1 > ACQUAGYM**

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi



10 minuti

**SESSIONE PRINCIPALE**

①

**ESERCIZIO 3**

Sempre corsa sul posto mantenendo la posizione, questa volta più che correre cercate di slanciare all'indietro prima una gamba e poi l'altra. Ripetete almeno 30 volte.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

# PILLOLA 4

PILLOLA 1

ACQUAGYM

PILLOLA 2

ACQUAGYM

PILLOLA 3

ACQUAGYM

PILLOLA 4

ACQUAGYM

PILLOLA 5

ACQUAGYM

PILLOLA 6

ACQUAGYM

PILLOLA 7

ACQUAGYM

PILLOLA 8

ACQUAGYM

PILLOLA 9

ACQUAGYM

PILLOLA 10

ACQUAGYM

PILLOLA 11

ACQUAGYM

PILLOLA 12

ACQUAGYM

**STAFF**

1 formatore

**DURATA DELLA SESSIONE**

10 minuti

**MATERIAL**Costume, occhialini  
e cuffia

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

**PILLOLA 4 > SESSIONE 1 > ACQUAGYM**

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi



10 minuti

**SESSIONE PRINCIPALE**

①

**ESERCIZIO 4**

Di nuovo corsa sul posto, questa volta correte con le ginocchia alzate come se voleste portarle al petto, prima una poi l'altra ripetete per 60 volte.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

# PILLOLA 5

PILLOLA 1

ACQUAGYM

PILLOLA 2

ACQUAGYM

PILLOLA 3

ACQUAGYM

PILLOLA 4

ACQUAGYM

PILLOLA 5

ACQUAGYM

PILLOLA 6

ACQUAGYM

PILLOLA 7

ACQUAGYM

PILLOLA 8

ACQUAGYM

PILLOLA 9

ACQUAGYM

PILLOLA 10

ACQUAGYM

PILLOLA 11

ACQUAGYM

PILLOLA 12

ACQUAGYM

**6.  
PILLOLA  
ACQUAGYM****STAFF**

1 formatore

**DURATA DELLA SESSIONE**

10 minuti

**MATERIAL**Costume, occhialini  
e cuffia

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

**PILLOLA 5 > SESSIONE 1 > ACQUAGYM**

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi



10 minuti

**SESSIONE PRINCIPALE**

①

**ESERCIZIO 5**

Sempre sul posto, i classici saltelli a gambe divaricate, chiudere e aprire le gambe. Bastano 3 ripetizioni da dieci salti. Questo stesso esercizio, può essere ripetuto per chi sa nuotare, e per chi è un po' più in forma, dove non si tocca.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

# PILLOLA 6

PILLOLA 1

ACQUAGYM

PILLOLA 2

ACQUAGYM

PILLOLA 3

ACQUAGYM

PILLOLA 4

ACQUAGYM

PILLOLA 5

ACQUAGYM

PILLOLA 6

ACQUAGYM

PILLOLA 7

ACQUAGYM

PILLOLA 8

ACQUAGYM

PILLOLA 9

ACQUAGYM

PILLOLA 10

ACQUAGYM

PILLOLA 11

ACQUAGYM

PILLOLA 12

ACQUAGYM

# PILLOLA 6 > SESSIONE 1 > ACQUAGYM

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi

## 6. PILLOLA ACQUAGYM



### STAFF

1 formatore

### DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

### MATERIAL

Costume, occhialini  
e cuffia

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM



10 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

①

### ESERCIZIO 6

Ancora saltelli ma questa volta incrociando le gambe prima davanti e poi dietro. Ripetete l'esercizio per 3 serie da dieci. Anche quest'esercizio si può fare dove non si tocca.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

# PILLOLA 7

PILLOLA 1

ACQUAGYM

PILLOLA 2

ACQUAGYM

PILLOLA 3

ACQUAGYM

PILLOLA 4

ACQUAGYM

PILLOLA 5

ACQUAGYM

PILLOLA 6

ACQUAGYM

PILLOLA 7

ACQUAGYM

PILLOLA 8

ACQUAGYM

PILLOLA 9

ACQUAGYM

PILLOLA 10

ACQUAGYM

PILLOLA 11

ACQUAGYM

PILLOLA 12

ACQUAGYM

## PILLOLA 7 > SESSIONE 1 > ACQUAGYM

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi

### 6. PILLOLA ACQUAGYM



#### STAFF

1 formatore

#### DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

#### MATERIAL

Costume, occhialini  
e cuffia

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM



10 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

①

### ESERCIZIO 7

EsercitiAMO un po' le braccia. Immergetevi in acqua fino al collo, braccia aperte, chiudete e aprite, utilizzando le mani per spostare una maggior quantità di acqua. Quando le braccia si chiudono, i palmi devono essere rivolti in avanti; quando le braccia si riaprono, palmi rivolti verso l'esterno, per creare maggiore attrito con l'acqua. Eseguite 4 serie da 10.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

**ACQUAGYM**

# PILLOLA 8

**PILLOLA 1**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 2**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 3**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 4**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 5**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 6**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 7**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 8**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 9**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 10**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 11**  
ACQUAGYM

**PILLOLA 12**  
ACQUAGYM

**6.  
PILLOLA  
ACQUAGYM**



**PILLOLA 8 > SESSIONE 1 > ACQUAGYM**

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi



10 minuti

**SESSIONE PRINCIPALE**



ESERCIZIO 8

Sempre con l'acqua alle spalle braccia piegate, palmi delle mani rivolti verso l'alto. Portare alternativamente le mani alle spalle, le mani devono fare quanto più attrito è possibile con l'acqua. Ripetere almeno 4 serie da 10.

**STAFF**

1 formatore

**DURATA DELLA SESSIONE E**

10 minuti

**MATERIAL**

Costume, occhialini  
e cuffia

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

**ACQUAGYM**

# PILLOLA 9

**PILLOLA 1**

ACQUAGYM

**PILLOLA 2**

ACQUAGYM

**PILLOLA 3**

ACQUAGYM

**PILLOLA 4**

ACQUAGYM

**PILLOLA 5**

ACQUAGYM

**PILLOLA 6**

ACQUAGYM

**PILLOLA 7**

ACQUAGYM

**PILLOLA 8**

ACQUAGYM

**PILLOLA 9**

ACQUAGYM

**PILLOLA 10**

ACQUAGYM

**PILLOLA 11**

ACQUAGYM

**PILLOLA 12**

ACQUAGYM

**STAFF**

1 formatore

**DURATA DELLA SESSIONE**

10 minuti

**MATERIAL**Costume, occhialini  
e cuffia

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

**PILLOLA 9 > SESSIONE 1 > ACQUAGYM**

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi



10 minuti

**SESSIONE PRINCIPALE**

①

**ESERCIZIO 9**

Sempre con l'acqua che arriva alle spalle, braccia lungo i fianchi palmi ben aperti e rivolti verso l'esterno, sollevare, poi girare i palmi verso l'interno e riportare le braccia lungo i fianchi. Più i palmi sono aperti maggiore sarà l'attrito con l'acqua e migliore la resa dell'esercizio. Ripetere almeno 40 volte.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

# PILLOLA 10

PILLOLA 1

ACQUAGYM

PILLOLA 2

ACQUAGYM

PILLOLA 3

ACQUAGYM

PILLOLA 4

ACQUAGYM

PILLOLA 5

ACQUAGYM

PILLOLA 6

ACQUAGYM

PILLOLA 7

ACQUAGYM

PILLOLA 8

ACQUAGYM

PILLOLA 9

ACQUAGYM

PILLOLA 10

ACQUAGYM

PILLOLA 11

ACQUAGYM

PILLOLA 12

ACQUAGYM

**6.  
PILLOLA  
ACQUAGYM****STAFF**

1 formatore

**DURATA DELLA SESSIONE**

10 minuti

**MATERIAL**Costume, occhialini  
e cuffia

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

**PILLOLA 10 > SESSIONE 1 > ACQUAGYM**

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi



10 minuti

**SESSIONE PRINCIPALE****ESERCIZIO 10**

Un esercizio che potrà sembrare un po' strano ma che fa bene a braccia e glutei è questo: sempre con l'acqua alle spalle bisogna cercare di sculacciarsi con la maggior forza possibile i glutei e i fianchi, per almeno un minuto o due.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

**ACQUAGYM**

# PILLOLA 11

**PILLOLA 1**

ACQUAGYM

**PILLOLA 2**

ACQUAGYM

**PILLOLA 3**

ACQUAGYM

**PILLOLA 4**

ACQUAGYM

**PILLOLA 5**

ACQUAGYM

**PILLOLA 6**

ACQUAGYM

**PILLOLA 7**

ACQUAGYM

**PILLOLA 8**

ACQUAGYM

**PILLOLA 9**

ACQUAGYM

**PILLOLA 10**

ACQUAGYM

**PILLOLA 11**

ACQUAGYM

**PILLOLA 12**

ACQUAGYM

**STAFF**

1 formatore

**DURATA DELLA SESSIONE**

10 minuti

**MATERIAL**Costume, occhialini  
e cuffia

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

**PILLOLA 11 > SESSIONE 1 > ACQUAGYM**

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi



10 minuti

**SESSIONE PRINCIPALE**

①

## ESERCIZIO 11

Sempre acqua fino alle spalle, braccia piegate pugni aperti, ruotate le braccia in senso orario, il più velocemente possibile per almeno 60 secondi, ripetete l'esercizio per altri 60 secondi, girando le braccia in senso antiorario.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

ACQUAGYM

# PILLOLA 12

PILLOLA 1

ACQUAGYM

PILLOLA 2

ACQUAGYM

PILLOLA 3

ACQUAGYM

PILLOLA 4

ACQUAGYM

PILLOLA 5

ACQUAGYM

PILLOLA 6

ACQUAGYM

PILLOLA 7

ACQUAGYM

PILLOLA 8

ACQUAGYM

PILLOLA 9

ACQUAGYM

PILLOLA 10

ACQUAGYM

PILLOLA 11

ACQUAGYM

PILLOLA 12

ACQUAGYM

6.  
PILLOLA  
ACQUAGYM

## STAFF

1 formatore

## DURATA DELLA SESSIONE E

10 minuti

## MATERIAL

Costume, occhialini  
e cuffia

- 1 POSTURA E LOGICA
- 2 COMPRENDERE IL NUOTO
- 3 FORMARSI PER LA VITA
- 4 LE BASI DEL NUOTO
- 5 ACQUAGYM

## PILLOLA 12 &gt; SESSIONE 1 &gt; ACQUAGYM

Migliora la tua efficienza fisica e la mobilità articolare con gli esercizi di allungamento in acqua, rilassanti e completi



10 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

①

## ESERCIZIO 12

Passiamo agli addominali: volendo è possibile reggersi ad una boa, alle scalette di una barca, o al bordo della piscina. Non vanno fatti nell'acqua altissima ma è necessario che i piedi non tocchino. Fate finta di star seduti, con le gambe distese, divaricate le gambe e richiudetele, tenendo la posizione con i muscoli addominali. L'esercizio vi tiene a galla ma aiutatevi chiudendo e aprendo le braccia. Ripetere l'esercizio almeno 20 volte.