

## Fitness in acqua: Un circuito bagnato

In piscina, si può migliorare la forma fisica in modo mirato e delicato. Gli esercizi seguenti sono presentati sotto forma di circuito e sono da eseguire sia in acqua profonda che non profonda.



[Fitness in acqua: Un circuito bagnato](#) (pdf)

---

Fonte: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Insetto pratico «mobile» 5/04: Fitness in acqua. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP