



Info & iscrizioni

Marzia Del Negro

info@marziadelnegro.com

+39 340 2717323



# ACQUA EXPERIENCE CALENDARIO ATTIVITA'

Sono nata a Villach (Austria) nel 1980 e cresciuta a Tarvisio (UD), piccola cittadina al confine con Austria e Slovenia, crocevia di culture e tradizioni millenarie. Il mondo dei bambini non mi ha mai abbandonato, anche se la strada che mi ha condotto alla mia attuale professione non è sempre stata, almeno agli occhi della sottoscritta, così lineare e definita. La passione e la continua ricerca e formazione professionale sono i motori che mi spingono ad andare avanti in questo percorso con rinnovato entusiasmo. La mia formazione professionale è di pedagoga clinica e psicomotricista funzionale, quindi tutte le esperienze proposte in acqua, a partire dal corso di accompagnamento alla nascita, passando per l'acquaticità 0-6 e l'acquafitness, hanno come obiettivo principale lo sviluppo del benessere psicofisico della persona.



L'istruttrice  
Marzia del Negro



*in forma con il sorriso*



Info & iscrizioni

Marzia Del Negro

info@marziadelnegro.com

+39 340 2717323

## ACQUAFITNESS Tutto l'anno escluse festività

Lunedì e mercoledì 18.15 - 19.00  
19.15 - 20.00  
20.00 - 20.45

Lunedì e giovedì 08.30 - 09.15  
09.30 - 10.15



10 LEZIONI + 1 GRATIS  
ingresso incluso

€ 75,00

## ACQUATICITA' 0-3 ANNI Tutto l'anno escluse festività

Sabato 0-18 mesi 10.00 - 10.45

Sabato 18-36 mesi 10.50 - 11.35

5 LEZIONI ingresso incluso

€ 85,00

## ACQUATICITA' 3-6 ANNI da ottobre a dicembre e da marzo a giugno

Lunedì 15.20 - 16.10

16.10 - 17.00

17.00 - 17.50

Sabato 09.10 - 10.00

**POSTI LIMITATI!**

Su richiesta si attivano  
altri corsi in altri orari :)

8 LEZIONI ingresso incluso

€ 96,00

CORSI DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA - giorni e orari da definire



Info & iscrizioni

Marzia Del Negro

info@marziadelnegro.com

+39 340 2717323



## ACQUAFITNESS

L'acquafitness, vale a dire la ginnastica in acqua, è una valida alternativa alla palestra.

L'acquafitness comporta:

- il perfezionamento del tono muscolare e una maggiore elasticità;
- la stimolazione della circolazione capillare e linfatica e la cura delle varici agli arti inferiori;
- la riduzione degli inestetismi, in quanto gran parte delle calorie e dei grassi vengono bruciati ed eliminati;
- una soluzione alla spossatezza e allo stress quotidiano

L'acqua GAG è un'attività specifica e calibrata sulla tonificazione dei muscoli posturali-addominali e sugli abduttori-adduttori degli arti inferiori e dei glutei.



## ACQUATICITA' 0-6 ANNI

Il metodo che utilizza Marzia ha l'obiettivo di migliorare l'acquaticità dei bambini da 0 a 6 anni, rendendoli presto autonomi, anche in acqua profonda, senza supporti didattici, già a partire dai 18 mesi di vita, attraverso esperienze coinvolgenti e divertenti. Durante i corsi il bambino non solo apprende a spostarsi autonomamente nell'acqua, ma sviluppa moltissime potenzialità, sia motorie che cognitive ed affettive: l'intraprendenza, la creatività, l'intelligenza, l'autonomia, l'autostima, la capacità di socializzare...

