

CITTÀ DELLA PIEVE 27-28 GIUGNO

PARCO SANTA CHIARA

2026



ACQUA FITNESS MASTER CLASSES

WWW.ETRUSCANFITNESS.IT

LET'S GO



ETRUSCAN
FITNESS & WELLNESS NEL CUORE VERDE D'ITALIA



SABATO 27 GIUGNO

12:00 - SONIC WAVE: THE MUSICAL JOURNEY
16:15 - TRAINING ON AQUATREKKING

DOMENICA 28 GIUGNO

12:45 - HYDRO-SHOCK: POWER DOWN
15:15 - EXTREME BODY CONTROL VS. HIAC
(HIGH IMPACT AEROBIC COMBOS)

SABATO 27 GIUGNO
15:45 - TURN AROUND GYM
18:30 - CENTRIC FORCE: CORE & POSTURE

DOMENICA 28 GIUGNO
12:00 - TRAINING ON AQUATREKKING
16:00 - TURN AROUND GYM



SABATO 27 GIUGNO

12:45 - AQUAKICKBOX EXPLOSION:
TRIPLE IMPACT
17:00 - HYDRO BLOCK MATRIX:
SECTORAL POWER BUILD

DOMENICA 28 GIUGNO

14:30 - SPONGE-POWER: HIGH-WATER
PERFORMANCE
16:45 - AQUAKICKBOX EXPLOSION:
TRIPLE IMPACT

SABATO 27 GIUGNO
15:00 - SPONGE-POWER: HIGH-WATER
PERFORMANCE
17:45 - TOTAL TONING GYM...WITH SMILE!

DOMENICA 28 GIUGNO
11:15 - CENTRIC FORCE: CORE & POSTURE
17:15 - TIME MACHINE: THE GOLDEN ERAS



LEZIONI FREE BY FUTURA



DOMENICA 28 GIUGNO

10:30 - BPM DYNAMICS: HIIT VS. TONE
//FRANCESCO CANUTI



SABATO 27 GIUGNO
DRE 10:00 INAUGURAZIONE MANIFESTAZIONE
11:15 - AQUASPLASH //I NICK NICK



TUTTE LEZIONI SONO DA 30 MIN.

INFO E PRENOTAZIONI



CON IL PATROCINIO DI



EVENTO PROMOSSO DA



1 GIORNO MAX 5 LEZIONI €25

WEEKEND MAX 8 LEZIONI €35



PER PARTECIPARE ALL'EVENTO

REGISTRATI SU WWW.ETRUSCANFITNESS.IT



RICEVERAI EMAIL PER IL PAGAMENTO

ONLINE CHE CONFERMERÀ LA PRENOTAZIONE

CITTÀ DELLA PIEVE 27-28 GIUGNO

PARCO SANTA CHIARA

2026



ETRUSCAN
FITNESS & WELLNESS NEL CUORE VERDE D'ITALIA

ACQUA FITNESS MASTER CLASSES

WWW.ETRUSCANFITNESS.IT

BY LC DESIGN

PROGRAMMA LEZIONI NEL DETTAGLIO

SABATO 27 GIUGNO

10:00 – INAUGURAZIONE MANIFESTAZIONE

11:15 – AQUASPLASH (NICK NICK) un allenamento classico, divertente, adatto a tutti...musica coinvolgente ad alte ripetizioni, lasciati coinvolgere dall'energia dei nick cick. - GRATUITA

12:00 – SONIC WAVE: The Musical Journey (GAIA MORIZZO) Quando la musica diventa il motore. Un viaggio stratosferico dove ogni beat guida il movimento. Sperimenta il "flow" assoluto in una masterclass spettacolare creata all'unisono. Senti il ritmo, diventa l'onda.

12:45 – AQUAKICKBOX EXPLOSION: Triple Impact (MARCO SANTERINI) Una scarica adrenalinica di colpi, parate e combinazioni esplosive. Un combattimento estremo contro la massa d'acqua che ti lascerà senza fiato. Dirompente, potente, catartico. Entra nel ring acquatico.

15:00 – SPONGE-POWER: High-water Performance (AURORA SARLO) Potenza esplosiva al servizio del metodo Okeo. Utilizza la tecnologia delle cavigliere NEW GENERATION per generare una resistenza idrodinamica senza precedenti. Ogni esercizio proposto, ogni combo, saranno intensificati, portando l'ampiezza d'esecuzione e il carico muscolare al livello massimale.

15:45 – TURN AROUND GYM (DENISE DI BENEDETTO): Il focus di questa masterclass sarà l'utilizzo massimale dei fronti di lavoro al fine di creare un flow che gira intorno alla vasca sfidando corpo e mente. Prospettive differenti, percezione del corpo da calibrare...Una challenge impegnativa a ritmo di un sound vibrante!

16:15 – TRAINING ON AQUATREKKING (GAIA MORIZZO): Masterclass tecnica con attenzione massima allo sviluppo crescente in intensità e complessità delle diverse andature. Costruzione di blocchi di lavoro peculiari dell' aquatrekking-okeo. Effetto allenante assicurato a ritmo di un sound coinvolgente!!!

17:00 – HYDRO BLOCK MATRIX: Sectoral Power Build. (MARCO SANTERINI): Masterclass ad alto impatto tecnico dedicata alla costruzione di blocchi di lavoro settoriali, progettati per allenare in modo analitico ogni singolo distretto muscolare. La struttura settoriale viene intervallata da picchi altamente aerobici, garantendo un allenamento globale, dirompente e fedele all'Okeo Mood. Isola, colpisci, costruisci.

17:45 – TOTAL TONING GYM...WITH SMILE! (AURORA SARLO): Masterclass in acqua bassa altamente tonificante e...destabilizzante! Alla ricerca del tuo equilibrio, del controllo posturale perfetto con l'utilizzo degli SMILE – OKEO! Blocchi di esercizi ricercati...originali, innovativi... con un piccolo attrezzo estremamente versatile per una tonificazione total body!

18:30 – CENTRIC FORCE: Core & Posture (DENISE DI BENEDETTO) Tutto parte dal centro. Una lezione a corpo libero focalizzata sulla tonificazione del core e sulla precisione posturale. Impara a dominare la resistenza dell'acqua partendo dal tuo baricentro. Stabilità totale, potenza reale. APERTA ALLA CLIENTELA CHIUSURA GIORNATA

TUTTE LEZIONI SONO DA 30 MIN.

INFO E PRENOTAZIONI



CON IL PATROCINIO DI



EVENTO PROMOSSO DA



1 GIORNO MAX 5 LEZIONI €25

WEEKEND MAX 8 LEZIONI €35



PER PARTECIPARE ALL'EVENTO

REGISTRATI SU WWW.ETRUSCANFITNESS.IT



RICEVERAI EMAIL PER IL PAGAMENTO

ONLINE CHE CONFERMERÀ LA PRENOTAZIONE

CITTÀ DELLA PIEVE 27-28 GIUGNO

PARCO SANTA CHIARA

2026



ETRUSCAN
FITNESS & WELLNESS NEL CUORE VERDE D'ITALIA

ACQUA FITNESS MASTER CLASSES

WWW.ETRUSCANFITNESS.IT

BY LC DESIGN

PROGRAMMA LEZIONI NEL DETTAGLIO

DOMENICA 28 GIUGNO

10:30 – BPM DYNAMICS: HIIT vs. TONE (FRANCESCO CANUTI) Un unico blocco di lavoro, due anime opposte. Sperimenta la potenza del metodo Okeo attraverso la variazione estrema dei BPM: velocità esplosive per un protocollo HIIT brucia-grassi e ritmi serrati per una tonificazione muscolare profonda. La musica non è solo ritmo, è lo strumento per trasformare il tuo allenamento. GRATUITA

11:15 – CENTRIC FORCE: Core & Posture (AURORA SARLO) Tutto parte dal centro. Una lezione a corpo libero focalizzata sulla tonificazione del core e sulla precisione posturale. Impara a dominare la resistenza dell'acqua partendo dal tuo baricentro. Stabilità totale, potenza reale.

12:00 – TRAINING ON AQUATREKKING (DENISE DI BENEDETTO): Masterclass tecnica con attenzione massima allo sviluppo crescente in intensità e complessità delle diverse andature. Costruzione di blocchi di lavoro peculiari dell' aquatrekking-okeo. Effetto allenante assicurato a ritmo di un sound coinvolgente!!!

12:45 – HYDRO-SHOCK: Power Down (GAIA MORIZZO): Dimentica il salto, impara a schiacciare. Una masterclass incentrata sul contrasto violento alla spinta idrostatica: ogni movimento parte da un'azione enfaticizzata verso il basso, trasformando il galleggiamento nel tuo peggior nemico e nel miglior alleato per il carico muscolare. Il "salto" è solo l'esplosione elastica di ritorno. Domina la massa d'acqua, schiaccia il fondo e scatena una potenza reattiva mai provata.

14:30 – SPONGE-POWER: High-water Performance (MARCO SANTERINI) Potenza esplosiva al servizio del metodo Okeo. Utilizza la tecnologia delle cavaliere NEW GENERATION per generare una resistenza idrodinamica senza precedenti. Ogni esercizio proposto, ogni combo, saranno intensificati, portando l'ampiezza d'esecuzione e il carico muscolare al livello massimale.

15:15 – EXTREME BODY CONTROL vs. HIAC (HIGH IMPACT AEROBIC COMBOs) (GAIA MORIZZO) Un approccio innovativo per dominare il movimento attraverso l'ottimizzazione del controllo posturale. Sperimenta l'efficacia delle remate e la massima sensibilità acquatica in un mix di combo ad alto impatto aerobico e tonificazione mirata. Grazie alla variabilità degli esercizi in relazione al livello dell'acqua, testerai resistenza e potenza con diversi livelli di difficoltà, utilizzando gli stessi schemi motori per obiettivi differenti.

16:00 – TURN AROUND GYM (DENISE DI BENEDETTO): Il focus di questa masterclass sarà l'utilizzo massimale dei fronti di lavoro al fine di creare un flow che gira intorno alla vasca sfidando corpo e mente. Prospettive differenti, percezione del corpo da calibrare...Una challenge impegnativa a ritmo di un sound vibrante!

16:45 – AQUAKICKBOX EXPLOSION: Triple Impact (MARCO SANTERINI) Una scarica adrenalinica di colpi, parate e combinazioni esplosive. Un combattimento estremo contro la massa d'acqua che ti lascerà senza fiato. Dirompente, potente, catartico. Entra nel ring acquatico.

17:15 – TIME MACHINE: The Golden Eras (AURORA SARLO) Un viaggio nel tempo dai '50 ai '90. Ogni decade detta il ritmo di combo originali e blocchi di lavoro dinamici, in un crescendo di energia tutta da cantare. Dimentica la solita lezione: lasciati travolgere da un mood musicale unico, dove il divertimento incontra l'allenamento d'élite.

TUTTE LEZIONI SONO DA 30 MIN.

INFO E PRENOTAZIONI



CON IL PATROCINIO DI



EVENTO PROMOSSO DA



1 GIORNO MAX 5 LEZIONI €25

WEEKEND MAX 8 LEZIONI €35



PER PARTECIPARE ALL'EVENTO

REGISTRATI SU WWW.ETRUSCANFITNESS.IT



RICEVERAI EMAIL PER IL PAGAMENTO

ONLINE CHE CONFERMERÀ LA PRENOTAZIONE