



FORMAZIONE UFFICIALE

Il primo sistema di allenamento
funzionale strutturato in acqua.

Allena il cuore. Potenzia il corpo.



IL PROBLEMA

L'acqua fitness di oggi

- × Nessun metodo strutturato
- × Troppa coreografia, poca sostanza
- × Scarsa efficacia reale
- × Clienti che abbandonano



WATERCROSS

LA SOLUZIONE

Nasce WATERCROSS

Allenamento funzionale + cardio in acqua
Metodo strutturato, progressivo e replicabile

Metodo

Progressione

Risultati

NON È ACQUAGYM

Ecco cosa ci rende diversi



Metodo

Un protocollo chiaro, ogni lezione ha una struttura definita.

Progressione

Livelli di difficoltà che crescono con il cliente.

Intensità Reale

Lavoro cardiovascolare e muscolare misurabile.

Risultati Percepiti

I clienti sentono la differenza fin dalla prima lezione.

PERCHÉ L'ACQUA

L'acqua è più efficace.
Ecco perché.



Resistenza naturale

L'acqua offre 12x più resistenza dell'aria

Zero impatto articolare

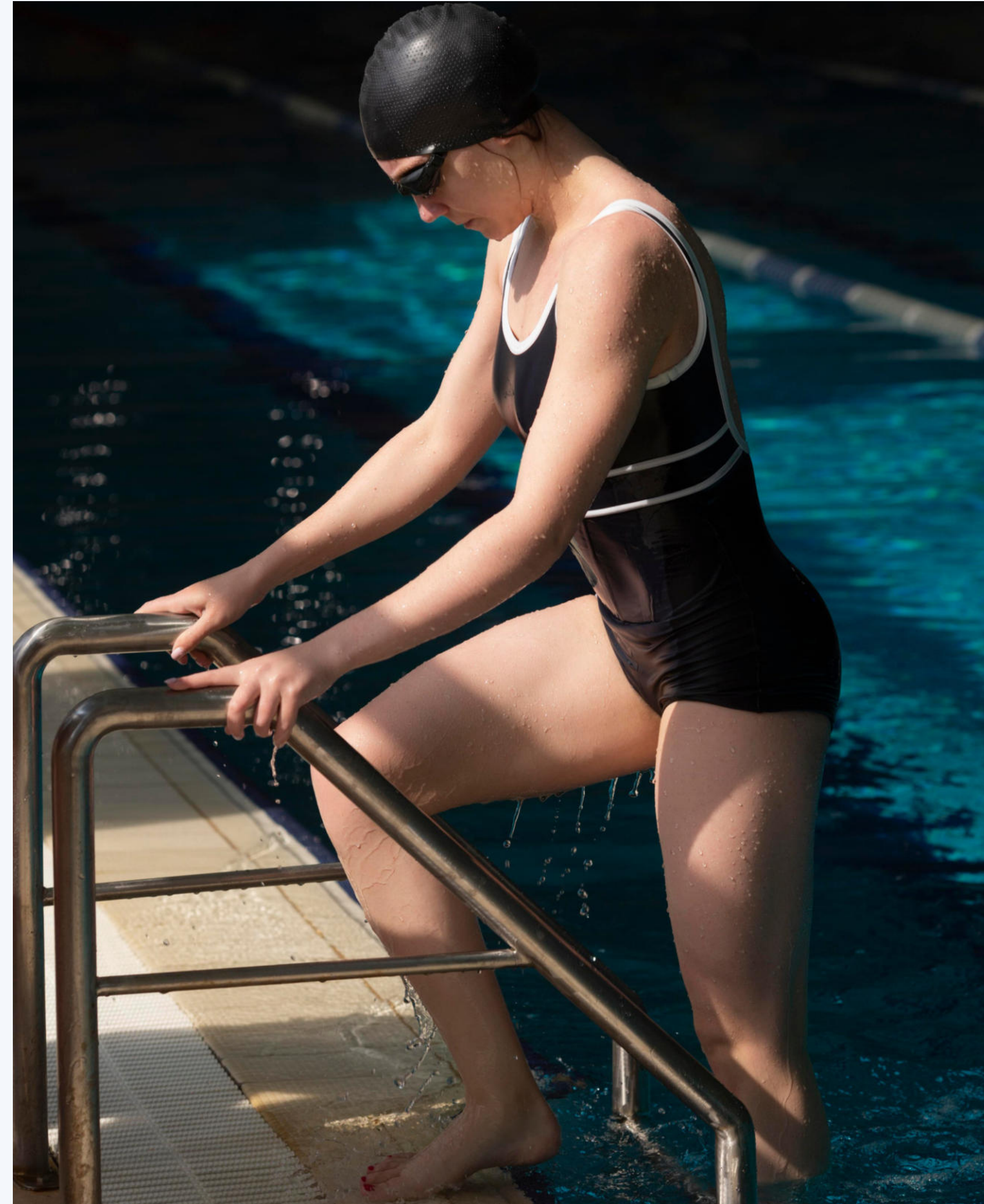
Ideale per tutti, anche con problemi fisici

Cardio elevato

Frequenza cardiaca alta con meno sforzo percepito

Attivazione muscolare

Coinvolge i muscoli stabilizzatori profondi



IL METODO

Progettato per l'acqua

■ Leve

Uso delle leve del corpo per massimizzare resistenza

■ Attrito

Superfici di spinta calibrate per ogni esercizio

■ F.C. monitorata

Cardio controllato e progressivo

■ Termoregolazione

L'acqua fresca ottimizza la performance

L e c o m p o n e n t i

dell'allenamento



WATERCROSS

ACQUA BASSA

- Maggiore trasferibilità funzionale
- Lavoro su spinte, leve e cambi di direzione
- Intensità cardiovascolare elevata
- Dinamiche simili al **Cross Cardio**

Focus: produzione di lavoro e intensità

ACQUA ALTA

- Maggiore instabilità e controllo
- Lavoro su galleggiamento e coordinazione
- Attivazione profonda e gestione del corpo
- Utilizzo di supporti (cintura, noodle)

Focus: controllo, stabilità e consapevolezza

Non sono alternative. Sono componenti complementari dello stesso metodo.
Il **Water Cross** integra entrambe per creare un allenamento completo.

PER CHI È

Professionisti del fitness che vogliono distinguersi



Personal Trainer

Aggiungi una specializzazione unica nel mondo aqua fitness

Istruttori d'acqua

Porta struttura e metodo nelle tue lezioni

Fitness Manager

Differenzia l'offerta della tua struttura

Palestre e Centri

Attrarre nuovi clienti con un format esclusivo

C O S A O T T I E N I

Il tuo kit completo

- Metodo Water Cross completo
- Manuale formativo ufficiale
- Attestato di partecipazione alla formazione
- Struttura pronta delle lezioni
- Accesso alla Membership
- Supporto post-formazione via Whatsapp
- 12 mesi di licenza per l'utilizzo del marchio Water Cross



COSA CAMBIA PER TE

La formazione che trasforma la tua carriera



01

Più Clienti

Un format esclusivo attrae nuovi iscritti e fidelizza quelli esistenti.

02

Più Valore

Posizionati come specialista con competenze uniche sul mercato.

03

Più Risultati

I tuoi clienti ottengono risultati reali e misurabili.

04

Più Differenziazione

Sei l'unico nella tua città certificato **Water Cross**.

NON È SOLO ALLENAMENTO



È un sistema scalabile

Ogni certificato **Water Cross** può replicare il format, ampliare i clienti e costruire un'offerta premium.



WATERCROSS



OPPORTUNITÀ

Entra come PIONIERE

Posizionati prima degli altri nel mercato dell'acqua fitness funzionale in Italia.

12x

Resistenza
maggiore

70%

Meno impatto
articolare

1°

Sistema in Italia

CALENDARIO 2026

Formazione - Masterclass



26 APRILE

Taormina - Formazione

17 MAGGIO

Cuneo - Formazione

DAL 28 AL 30 MAGGIO

Rimini Wellness - Masterclass

6 GIUGNO

San Severino - Formazione

14 GIUGNO

Catania - Formazione



Allena il cuore.

Potenzia il corpo.

Trasforma la tua carriera.

crosscardio.com · info@crosscardio.com · 392 332 3931