

I NOSTRI CORSI ... A TEMPO DI MUSICA ... E PER I PIU' GIOVANI

PROGRAMMA DAL 02 OTTOBRE AL 21 DICEMBRE 2019

LUNEDI'

ORE 15.00 **GINNASTICA DOLCE** (RISERVATA AGLI OVER 50): E' UNA GINNASTICA A CORPO LIBERO CHE TENDE A NON STRESSARE I MUSCOLI BASATA SU ESERCIZI SEMPLICI, SERVE AD AUMENTARE IL RANGE DI MOVIMENTO DELLE ARTICOLAZIONI E AIUTA A RITROVARE LA GIUSTA POSTURA DEL CORPO

ORE 17.30 **CIRCUIT TRAINING**: ALLENAMENTO DI GINNASTICA FUNZIONALE VOLTO A MIGLIORARE LA FORZA E LA RESISTENZA MUSCOLARE. L'ALLENAMENTO A CIRCUITO E' UN PROGRAMMA FITNESS DI 45'

ORE 18.30 **STRETCHING**: GINNASTICA INVENTATA DA BOB ANDERSON PER MIGLIORARE L'ELASTICITA' DELLA MUSCOLATURA DOPO LAVORI INTENSI A CONTRAZIONE MUSCOLARE

MARTEDI'

ORE 17.30-19.00 **MINI VOLLEY** (DAI 6 AI 11 ANNI)

MERCOLEDI'

ORE 17.30-19.00 **GIOCO ATLETICA** (DAI 6 AI 14 ANNI)

ORE 18.00 **FLOW YOGA**: UN'ESPERIENZA A CORPO LIBERO CON L'AUSILIO DI PICCOLI ATTREZZI USANDO MOVIMENTI DI DISCIPLINE TRADIZIONALI DELLO YOGA E DEL PILATES ADATTO A TUTTE LE ETA'

ORE 19.30 **SPINNING**: CICLISMO INDOOR, ATTIVITA' AEROBICA, SESSIONE DA 50 MIN A RITMO DI MUSICA, STIMOLA IL BENESSERE PSICOFISICO E FA PERDERE PESO

GIOVEDI'

ORE 17.30 **TRX TRAINING**: ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE SIA IN PIEDI CHE A TERRA, TONIFICA RAPIDAMENTE E OGNUNO PUO' SCEGLIERE INDIVIDUALMENTE IL GRADO DI DIFFICOLTA'

ORE 18.30 **STRETCHING**

VENERDI'

ORE 15.00-16.30 **MINI VOLLEY** (DAI 6 AI 11 ANNI)

ORE 17.30 **TONE UP/GAG**: TONE UP: TONIFICARE IL CORPO BRUCIANDO CALORIE ATTRAVERSO UN ALLENAMENTO AEROBICO A TEMPO DI MUSICA UTILIZZANDO PICCOLI ATTREZZI, QUALI, PESETTI, ELASTICI E STEP. È UN PROGRAMMA DI ESERCIZI FINALIZZATO A TONIFICARE I PRINCIPALI GRUPPI MUSCOLARI E A MIGLIORARE LA RESISTENZA E LA COORDINAZIONE ATTRAVERSO UN INTENSO LAVORO CARDIOVASCOLARE A RITMO DI MUSICA. GAG: ALLENAMENTO MIRATO A RINFORZARE E TONIFICARE GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI

ORE 18.30 **STRETCHING**