

ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS.

(ginnastica per tutti, aerobica, Kickboxing, ecc...)

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
--------	--------	---------	-----------	---------	---------

PALESTRA A SPECCHI

09.00 - 09.50	2	3	4	3	4
09.50 - 10.40	4	3	1	3	1
10.40 - 11.30	1	3	2	3	4
11.30 - 12.20	1		1		

PAUSA PRANZO

12.50 - 13.40	1	3	1	3	1
---------------	---	---	---	---	---

PALESTRA A SPECCHI

16.50 - 17.40	1		1		
18:20 - 19:10	A NEW	3	A NEW	3	1
19.10 - 20.00	A NEW	3	A NEW	3	2
20.00 - 20.50	A NEW	3	A NEW	3	

PALESTRA AZZURRA

17:30 - 18:20		4		4	
18:20 - 19:10	1	1	2	1	P NEW
19.10 - 20.00	1	2	2	1 / 2	5
20.00 - 20.50	2		2	1	

CORSI DI GINNASTICA PER TUTTE LE ETÀ ED INTENSITÀ.

Ginnastica salute e fitness

- 1 Rinforzo e tonificazione di gambe, addominali e glutei con l'ausilio di piccoli attrezzi (cavigliere e elastici).
 - 2 Rinforzo e tonificazione di tutto il corpo, parte superiore e inferiore, con l'ausilio di piccoli attrezzi (cavigliere, elastici e pesetti).
 - 3 Tonificazione e condizionamento della massa muscolare attraverso esercizi con l'utilizzo del bilanciere a basso carico.
 - 4 Attività di media intensità, prima mezz'ora dinamica, cardio, seconda mezz'ora statica per il miglioramento della propriocezione, tono muscolare e funzionalità articolari.
 - 5 Circuito di esercizi ad alta intensità con l'utilizzo di vari attrezzi (trx, fitball, palla medica, kettlebell, etc...).
- A.** Esercizi e movimenti specifici a corpo libero o con utilizzo di piccoli attrezzi. La lezione è strutturata in varie fasi: riscaldamento articolare, esercizi dinamici cardio e potenziamento, riequilibrio posturale e allungamento, rilassamento e respirazione.
- P.** Allenamento vario e completo che lavora sulla forza, sul tono muscolare, sulla resistenza e sull'equilibrio.

Ginnastica per tutti

- 1 Esercizi statici prevalentemente a terra per migliorare respirazione e postura.
- 2 Esercizi al tappetino di livello medio-avanzato per migliorare respirazione, mobilità e postura.
- 3 Movimenti armonici di ginnastica soft per respirazione e postura.
- 4 Ginnastica che realizza esercizi diversi in piedi e a terra mirati al miglioramento delle capacità motorie.

Ginnastica aerobica

- 1 Attività ad alta intensità, aerobica, coreografica utilizzando il sacco con base a terra.
- 2 Kickboxing.