

# timetable piscine 2017/2018

## POWER

Orario	Giorni	Durata	Vasca
<b>Scuola nuoto baby (3-6 anni)</b>			
16:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	P
16:50	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	P
17:40	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	P
18:30	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	P
<b>Scuola nuoto junior (6-12 anni)</b>			
16:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
16:50	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
17:40	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
18:30	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
<b>Perfezionamento ragazzi (13-17 anni)</b>			
16:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
16:50	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
17:40	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
18:30	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G/P
<b>Perfezionamento adulti</b>			
7:00/13:00	Lu/Mer/Ven	60'	G
7:00/14:00	Martedì/Giovedì	60'	G
8:00/14:00	Sabato	60'	G
16:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G
16:50	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G
17:40	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G
18:30	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	50'	G
19:30	Martedì/Giovedì	50'	G
20:20	Martedì/Giovedì	50'	G
21:10	Martedì/Giovedì	50'	G
19:30	Lun/Mer/Ven	50'	G
20:20	Lun/Mer/Ven	50'	G
21:10	Lun/Mer/Ven	50'	G

Orario	Giorni	Durata	Vasca
<b>Nuoto libero di perfezionamento</b>			
7:00/13:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	G
8:00/13:00	Sabato	60'	G
20:20/21:10	Lun/Mer/Ven	50'	G
<b>Nuoto agonistico</b>			
	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	60'	G
	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	60'	G
<b>Pallanuoto</b>			
	Ma/Me/Gi/Ve/Sa	90'	G
	Lu/Me/Ve	90'	G
<b>Nuoto sincronizzato</b>			
	Lu/Ma/Me	90'	G
	Gi/Ve/Sa	90'	G
<b>Master</b>			
7:00/14:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	G
8:00/14:00	Sabato	60'	G
19:30/20:20/21:10	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	50'	G

## BODY-MIND

Orario	Giorni	Durata	Vasca
<b>Apprendimento</b>			
8:00	Martedì/Giovedì	60'	P
10:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	60'	P
16:00	Mercoledì/Sabato	50'	P
16:50	Mercoledì/Sabato	50'	P
19:30	Martedì/Giovedì	50'	P
20:20	Lun/Mer/Ven	50'	P
21:10	Martedì/Giovedì	50'	P
<b>Nuoto Gestanti *</b>			
11:00	Martedì/Giovedì	90'	G/P
<b>Evergreen</b>			
9:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	60'	P
<b>TMA</b>			
Tutti i giorni dalle 9:00 alle 20:00, vasca G/P, durata 45'. Giorni e orari da concordare con il terapista.			

\*Corsi su prenotazione  
Tutte le lezioni saranno svolte con un minimo di 4 partecipanti  
Per info: Segreteria tel. 095 7271710

## FUN

Orario	Giorni	Durata	Vasca
<b>Acquagym *</b>			
9:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	60'	G/P
10:00	Mercoledì	60'	V/G
16:00	Mercoledì/Sabato	60'	V/G
16:50	Lun/Mar/Gio/Ven	50'	G
18:30	Lun/Mar/Gio/Ven	50'	G
<b>Hydrobike *</b>			
9:00	Mercoledì/Venerdì	60'	P
10:00	Lu/Ma/Me/Gi	60'	P
16:00	Lun/Gio/Sab	50'	P
16:50	Mercoledì/Sabato	50'	P
19:30	Mar/Gio/Ven	50'	P
20:20	Ma/Me/Gi	50'	P
<b>Treadmill *</b>			
14:00	Mercoledì	50'	P
17:40	Martedì/Venerdì	50'	P
<b>Neonatale *</b>			
9:00/9:40/10:20	Sabato	40'	P
11:00/11:40	Sabato	40'	P
11:00/11:40	Lunedì/Mercoledì	40'	P
<b>Bike e Thai*</b>			
11:00	Giovedì	60'	V.B.
19:30	Lunedì	50'	V.B.
<b>Acquamovida*</b>			
10:00	Martedì	60'	V.B.
17:40	Mercoledì	50'	V.B.

Orario	Giorni	Durata	Vasca
<b>Nuoto libero</b>			
7:00/13:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	G
8:00/13:00	Sabato	60'	G
20:20/21:10	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	50'	G
<b>Circuito *</b>			
11:00	Lun/Mar/Ven/Sab	50'	P
18:30	Mercoledì/Sabato	50'	P
<b>Aqua Tabata*</b>			
11:00	Mercoledì	60'	V.B.
14:00	Lunedì/Venerdì	60'	V.B.-A.
17:40	Lun/Gio/Sab	50'	V.B.-A.
19:30	Mercoledì	50'	V.B.-A.
<b>Aqua Gag*</b>			
11:00	Giovedì	60'	V.A.
<b>Aqua Bootcamp*</b>			
10:00	Giovedì	60'	V.A.
11:00	Martedì	60'	V.A.
20:20	Venerdì	60'	V.A.
<b>Thai Fit*</b>			
10:00	Lunedì	60'	V.B.
16:00	Venerdì	50'	V.B.
<b>Taba Bike*</b>			
9:00	Lunedì	60'	V.B.
10:00	Venerdì	60'	V.B.
20:20	Lunedì	50'	V.B.

## POWER

### Scuola Nuoto Junior (6-12 anni)

La nostra scuola nuoto porta gli allievi alla scoperta del mondo "acquatico", dall'ambientamento ed il galleggiamento in vasca piccola all'acquisizione dell'autonomia e dei 4 stili (dorso, stile libero, rana, delfino) in vasca grande.

### Perfezionamento Ragazzi (13-18 anni)

Il perfezionamento ragazzi nasce per migliorare le capacità acquatiche e natatorie, stimolare lo sviluppo di resistenza e velocità in rapporto all'età di chi lo pratica. Sono previsti più livelli di corso, per consentire a tutti di allenarsi ed affrontare il giusto percorso di crescita e sviluppo psico-fisico.

### Perfezionamento Adulti

Per il miglioramento delle capacità acquatiche e natatorie, la stimolazione e lo sviluppo di resistenza e velocità. Sono previsti più livelli di corso, per consentire a tutti di allenarsi a seconda del proprio obiettivo.

### Nuoto libero perfezionamento

Corsi nuoto per adulti, con flessibilità dell'orario, che migliorano le capacità acquatiche e natatorie, la stimolazione e lo sviluppo di resistenza e velocità. Sono previsti più livelli di corso, per consentire a tutti di allenarsi a seconda del proprio obiettivo.

### Nuoto Pre Agonistico

Nuoto pre agonistico è un corso specializzato per i bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni, che intendono proseguire il percorso formativo della scuola nuoto, andando a potenziare gli aspetti della performance e del nuoto come attività sportiva vera e propria.

### Nuoto Sincronizzato

Attività di propaganda per bambine e ragazze comprese tra i 6 ed i 14 anni. Per sincronizzato intendiamo tutte quelle forme di movimento in acqua in cui una o più nuotatrici si sincronizzano con la musica e tra loro. L'obiettivo del corso è quello di acquisire e consolidare la tecnica e le figure base del nuoto sincronizzato attraverso una attività.

### Pallanuoto

Il corso di pallanuoto è rivolto a ragazzi e ragazze con una buona padronanza degli stili di nuoto di rana e stile libero. Il corso prevede esclusivamente l'insegnamento delle nuotate e dei fondamentali della pallanuoto ed attività elementare con il pallone e la formazione di squadra agonistiche.

### Master

I master rappresentano quella categoria di persone di età superiore a 25 anni che hanno praticato nuoto in passato, ma è aperto anche a chi non ha mai gareggiato e viene semplicemente dalla scuola nuoto di perfezionamento. L'obiettivo nel nuoto Master è di aggregare ma anche trovare nuovi stimoli per continuare a nuotare e perchè no, a misurarsi in competizioni.

## BODY-MIND

### Apprendimento

L'attività di nuoto svolta in vasca piccola, rivolta a tutte le persone che desiderano imparare a nuotare anche in età più avanzata. Per l'apprendimento ed il miglioramento delle capacità acquatiche e natatorie, la stimolazione e lo sviluppo di resistenza e velocità. Sono previsti più livelli di corso, per consentire a tutti di allenarsi a seconda del proprio obiettivo.

### Nuoto Gestanti

I corsi pre parto si rivolgono alle gestanti con l'obiettivo di favorire le conoscenze delle potenzialità psicofisiche individuali e migliorare la consapevolezza corporea: servono inoltre per prevenire i disturbi circolatori ed assecondare le naturali modificazioni posturali legate alla gravidanza.

### Evergreen

L'attività fisica non è solo il mantenimento di una condizione fisica, ma il contributo allo sviluppo di molte potenzialità - L'attività in acqua riduce gli effetti della gravità; la spinta "archimedeica" diminuisce il peso del corpo fino al 90%, allunga e rilassa la muscolatura posteriore del corpo, favorisce la regolazione del tono muscolare consentendo esercizi di allungamento muscolare (spesso non eseguibili "a secco"). Il corso è rivolto ai "sempreverdi" che vogliono far nuoto in maniera dolce.

### TMA

La Terapia multisistemica in acqua è una terapia sviluppata in ambiente naturale con un modello teorico di riferimento e una metodologia strutturata attraverso fasi, che utilizza inoltre metodiche cognitive, comportamentali, relazionali e senso motorie. Tale terapia si rivolge ai soggetti con autismo, disturbo pervasivo dello sviluppo e disturbi della comunicazione. Si svolge in piscina e gli scopi impliciti di tale terapia sono di migliorare le capacità dei soggetti di muoversi nel mondo in modo da poter aumentare la qualità della loro vita.

### Taba bike

È una lezione combo che unisce insieme i benefici dell'hydrobike all'efficacia del metodo tabata. I brevi intervalli consentono a tutti di svolgere gli esercizi alla massima intensità e di adattare quindi al meglio l'allenamento alle proprie possibilità.

### Bike & Thai fit

Due lezioni in una. La prima fase è di condizionamento sulla bike, per attivare tutti i gruppi muscolari e preparare corpo e mente alla seconda fase, la thai fit, dove energia e grinta la fanno da padrone!

# attività piscine 2017 / 2018

## FUN

### Acquagym

Ginnastica da fare in acqua a tempo di musica (a qualsiasi età, con un possibile, ma non indispensabile, uso di attrezzature specifiche) che si ispira a varie discipline, quali: il training autogeno, il jogging, lo judo, il pugilato, la danza, il nuoto, lo stretching, lo yoga e l'aerobica. È veramente completa e si propone sia come attività sportiva che ricreativa, ma anche come mezzo estetico, terapeutico e riabilitativo.

### Hydrobike

L'Hydrobike è un'attività fisica di tipo cardiovascolare basata sulle dinamiche di pedalata continua ad intensità variabile, cui aggiunge però gli effetti resistivi e di scarico gravitazionale propri dell'acqua. Ideale per tonificare gambe e glutei e per contrastare la cellulite, viene praticata su particolari cyclette a volo immerso nell'acqua (escluso il manubrio) e ancorate al fondo della piscina.

### Treadmill

Treadmill, lo strumento per correre e camminare in acqua. Grazie al treadmill è possibile ridurre l'influenza del peso e le conseguenti sollecitazioni articolari, migliorando la percezione corporea e muscolare e aumentando il drenaggio linfatico.

### Scuola Nuoto Baby (3-6 anni)

La nostra scuola nuoto porta gli allievi alla scoperta del mondo "acquatico", dall'ambientamento ed il galleggiamento in vasca piccola all'acquisizione dell'autonomia e dei 4 stili (dorso, stile libero, rana, delfino) in vasca grande.

### Neonatale

Alla scoperta dell'ambiente acquatico, si rivolge ai bimbi dai 3 mesi ai 3 anni che attraverso un approccio ludico ed esperienziale porterà i bimbi all'autonomia in acqua ed alle prime acquisizioni di condotte motorie acquatiche.

### Nuoto libero

L'attività di nuoto libero è rivolta a tutte le persone che desiderano trascorrere alcuni momenti di relax o benessere in acqua da soli o in compagnia di amici.

### Aquacircuit training

È un metodo di allenamento in acqua basato sul principio dell'allenamento a stazioni. Consiste nell'alternanza di esercizi di tonificazione muscolare e cardiovascolare eseguiti con l'ausilio di svariati attrezzi per il fitness, Jump, Treadmill e Bike.

### Aqua Tabata

Ecco in acqua i principi del Tabata Training. Mettiti alla prova in questo incredibile allenamento cardiovascolare con continui stimoli per il metabolismo anaerobico e aerobico attraverso costanti variazioni d'intensità 20"-10".

### Aquagag

Ginnastica in acqua che si concentra sulle gambe, addominali e glutei. Consente di allenare e potenziare la tonicità muscolare attraverso la resistenza e la pressione dell'acqua, migliorando la capacità cardiovascolare.

### Aqua Bootcamp

Il bootcamp è amato da molti: intenso, faticoso, diverso dai soliti programmi di allenamento. Perché non provarlo in acqua? Scopri l'Aqua bootcamp! Aqua bootcamp è una combinazione di esercizi di rinforzo muscolare, lavoro cardiovascolare, allenamento a intervalli e movimenti pliometrici. L'acqua bootcamp prende i principi che reggono l'allenamento bootcamp - allenamento super-intenso con il quale sfidare i propri limiti e mettere alla prova le potenzialità del corpo - e li trasferisce in acqua.

### Thai Fit water

È un programma di allenamento che prevede la costruzione di sequenze di movimenti specifici di kombat, quali calci e pugni, sfruttando la resistenza dell'acqua e allenando tutto il corpo. Ottimi i benefici a livello fisico e psicologico, perché con l'ausilio della musica abbastanza motivante e anche degli attrezzi, risulta essere un efficace allenamento contro lo stress.

### Aguamovida

Aguamovida fitness® È un'attività divertente ed allenante che su brani musicali selezionati e di diverso stile, costruisce le coreografie precostituite, allenando così coordinazione, capacità condizionali dell'allievo, con anche il coinvolgimento e potenziamento sia muscolare che psicofisico dello stesso.

# programma corsi palestre 2017/2018

## LUNEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
8:30	Yoga	GOLD	55'	17:30	Step e Tone	X	55'
9:30	Ginnastica dolce	GOLD	55'	18:30	Group Cycling*	GC	55'
9:30	Fit Move	X	55'	18:30	Pilates	GOLD	55'
10:30	Zumba Fitness	X	55'	18:30	Fit boxe	X	55'
10:30	Pilates	GOLD	55'	19:30	Group Cycling*	GC	55'
11:30	Total Body	X	55'	19:30	Yoga	GOLD	55'
13:30	Glutei	X	30'	19:30	Metabolic train.	X	45'
14:00	Girovita	X	30'	19:45	TRX fusion	FLY	45'
16:15	Zumba Fitness	X	55'	20:15	Fit Boxe	X	45'
17:30	Pilates fit ball*	GOLD	55'	20:30	Piloga	GOLD	55'
				21:00	Tone	X	45'

## MERCOLEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:30	Fit Move	X	55'	18:30	Group Cycling*	GC	55'
9:30	Ginnastica dolce	GOLD	55'	17:30	Step & Tone	X	55'
10:30	Pilates	GOLD	55'	18:30	Pilates	GOLD	55'
10:30	Glutei girovita	X	55'	18:30	Fit boxe	X	55'
11:30	Cross training	X	55'	19:30	Yoga	GOLD	55'
11:30	Danza orientale	□	55'	19:30	Metabolic train.	X	45'
11:30	Body flying	FLY	55'	19:30	Group Cycling*	GC	55'
13:30	Glutei	X	30'	19:45	TRX fusion	FLY	45'
14:00	Girovita	X	30'	20:15	Fit boxe	X	45'
16:15	Zumba Fitness	X	55'	20:30	Piloga	GOLD	55'
17:30	Pilates fit ball*	GOLD	55'	21:00	Tone	X	45'

## VENERDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
8:30	Yoga	GOLD	55'	17:30	Step e Tone	X	55'
9:30	Ginnastica dolce	GOLD	55'	18:30	Group Cycling*	GC	55'
9:30	Fit Move	X	55'	18:30	Pilates	GOLD	55'
10:30	Zumba Fitness	X	55'	18:30	Fit boxe	X	55'
10:30	Pilates	GOLD	55'	19:30	Group Cycling*	GC	55'
11:30	Total Body	X	55'	19:30	Yoga	GOLD	55'
11:30	Danza orientale	□	30'	19:30	Metabolic train.	X	45'
13:30	Glutei	X	30'	19:45	TRX fusion	FLY	45'
14:00	Girovita	X	55'	20:15	Fit Boxe	X	45'
16:15	Zumba Fitness	X	55'	20:30	Piloga	GOLD	55'
17:30	Pilates fit ball*	GOLD	55'	21:00	Tone	X	45'

## JUJITSU

Martedì e Giovedì

Ora	Lezione	Sala	Durata
15:30	3 - 6 anni	GOLD	45'
16:15	6 - 9 anni	GOLD	55'
17:15	9 - 13 anni	GOLD	55'
18:15	fino 20 anni	GOLD	55'
19:15	Adulti	GOLD	55'

## MARTEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:30	Pilates	GOLD	55'	18:00	Yoga	□	55'
9:30	Total tone	X	55'	18:30	Group Cycling*	GC	55'
10:30	Fit Boxe	X	55'	18:30	Cardio Dance	X	55'
10:30	Circuit KBF*	FLY	45'	19:00	Danza Orientale	□	55'
10:30	Group Cycling*	GC	55'	19:30	Power Pump	X	55'
11:30	Cardio Dance	X	55'	19:30	Group Cycling*	GC	55'
16:30	Body Flying	FLY	55'	20:00	Quick-tone	□	30'
17:00	Pilates	□	55'	20:30	Fitstretch	GOLD	55'
17:30	Workout	X	55'	20:30	Fit boxe	X	55'

## GIOVEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:30	Pilates	GOLD	55'	18:00	Yoga	□	55'
9:30	Total tone	X	55'	18:30	Group Cycling*	GC	55'
10:30	Fit Boxe	X	55'	18:30	Cardio Dance	X	55'
10:30	Circuit KBF*	FLY	45'	19:00	Danza Orientale	□	55'
10:30	Group Cycling*	GC	55'	19:30	Power Pump	X	55'
11:30	Cardio Dance	X	55'	19:30	Group Cycling*	GC	55'
16:30	Body Flying	FLY	55'	20:00	Quick-tone	□	30'
17:00	Pilates	□	55'	20:30	Fitstretch	GOLD	55'
17:30	Workout	X	55'	20:30	Fit boxe	X	55'

## SABATO

Ora	Lezione	Sala	Durata	Ora	Lezione	Sala	Durata
9:00	Yoga	GOLD	55'	11:00	Group Cycling*	GC	55'
10:00	Pilates	GOLD	55'	17:00	Cross Training	X	55'
10:00	Cross fusion	X	55'	18:00	Group Cycling*	GC	55'

## SCHERMA

Martedì/Giovedì - 5/9 anni

Ora	Lezione	Sala	Durata
15 / 16	Principianti	X	55'
16 / 17	Intermedio	X	55'

## DANZA MODERNA

Lunedì e Venerdì

Ora	Lezione	Sala	Durata
15:00/16:00	Hip hop kids	6/8 anni	□ 55'
16:00/17:00	Modern contemporary baby	6/8 anni	□ 55'
17:00/18:00	Modern contemporary kids	9/12 anni	□ 55'
18:00/19:00	Hip hop	9 + anni	□ 55'
19:00/20:30	Modern contempor. (interm.)	13/16 anni	□ 90'

## DANZA CLASSICA

Mercoledì e Sabato open

Ora	Lezione	Sala	Durata
16:00/17:00	6 + anni	□	55'

## AVVIO ALLA DANZA

3 / 5 ANNI

Ora	Lezione	Sala	Durata
15:00/16:00	Mercoledì	□	55'
15:00/16:00	Venerdì	X	55'

\*Corsi su prenotazione

Tutte le lezioni saranno svolte con un minimo di 4 partecipanti

Tutte le lezioni avranno una durata di 55' eccetto dove indicato

Per info: Segreteria tel. 095 7271710

## POWER

### Step & Tone

Lezione che mira alla tonificazione di tutti i muscoli e al miglioramento del sistema cardio-vascolare. Coreografia simmetrica e/o asimmetrica, divertimento ed allenamento ad alta intensità sono le prerogative fondamentali di questa master class.

### Total tone

Lavoro cardio funzionale ,con un obiettivo altamente allenante al fine di ottenere un lavoro sano ed efficace con e un miglioramento di tutte le funzioni dell'organismo (resistenza forza e flessibilità).

### Power Pump

Il Power Pump prepara gli allievi ad eseguire correttamente gli esercizi fondamentali di tutti i principali gruppi muscolari e di applicare e migliorare la performance con tecniche di allenamento e strategie organizzative differenti. Consente di arricchire la disciplina con varianti e combinazioni rivolte ad un obiettivo più funzionale e globale.

### Girovita

30 minuti per assicurare un assottigliamento del punto vita e una tonificazione incentrata sui muscoli addominali e lombari. Gli esercizi proposti verranno eseguiti in routine seguendo una progressione che va dal semplice al complesso.

### Glutei

30 minuti di tonificazione localizzata a ritmo di musica. Proposta con l'obiettivo di equilibrare i muscoli del bacino, ridurre e prevenire l'insorgenza degli inestetismi della pelle attivando sinergicamente i muscoli della coscia e rendendo più armonico il proprio aspetto.

### Total Body

Lezione nella quale vengono coinvolti tutti i maggiori gruppi muscolari in una serie di esercizi di potenziamento con i pesi che includono lo squat e le distensioni. La lezione termina con esercizi di defaticamento e di stretching.

### Workout

Allenamento che ha lo scopo di allenare la muscolatura di tutto il corpo grazie all'utilizzo di attrezzi fitness quali step, manubri, cavigliere, elastici e palla medica. Il Workout punta a migliorare l'efficienza del sistema cardiorespiratorio, la flessibilità, il coordinamento, l'equilibrio e la postura.

### Cross Training

L'alternanza delle discipline sportive, attraverso l'utilizzo di manubri, kettlebell, corde, sacchi, ecc, porta ad un incremento nel potenziale organico generale, sempre in fase crescente, perché ogni giorno gli stimoli specifici sono differenti si mantiene alto il training centrale (sistema cardiorespiratorio, stimolazione ormonale ecc.).

### TRX fusion

Strumento di allenamento che sfrutta la gravità e il peso corporeo di chi lo utilizza, consente un'infinità di esercizi che possono essere adattati alle esigenze di ogni utente per consentirgli di raggiungere qualsiasi obiettivo di allenamento o fitness . L'uso dei TRX offre un mix ideale di sostegno e mobilità che consente di allenare allo stesso tempo la forza, la resistenza, l'equilibrio, la coordinazione, l'elasticità, la potenza e la stabilità del tronco.

### MT - Novità 2017/2018

acronimo di Metabolic Training è un programma di condizionamento muscolare e cardiovascolare, più o meno intenso, eseguito in gruppi di lavoro e con l'accompagnamento di musiche adatte. È un metodo di allenamento completo che suddivide il lavoro in periodi di tempo brevi a media e alta intensità, in modo da permettere all'organismo di adattarsi progressivamente a prestazioni sempre più elevate per estesi periodi di tempo e raggiungere ottimi risultati per chi vuole tonificare e definire la muscolatura.

### Quick tone - Novità 2017/2018

30 minuti intensi per la tonificazione dei plessi muscolari principali in un concentrato esplosivo ideale per chi ha poco tempo o da inserire dopo un lavoro aerobico.

## BODY-MIND

### Piloga - Novità 2017/2018

nato dall'unione di yoga e pilates, per migliorare la postura, il tono e la flessibilità muscolare. La respirazione rappresenta la base per gli esercizi, dona calma e tranquillità ai praticanti e permette di affrontare le situazioni di stress quotidiane in modo migliore. Attiva la muscolatura profonda senza sovraccaricare le articolazioni e stabilizza la colonna vertebrale, migliorando in questo modo la postura anche durante la vita quotidiana. L'obiettivo del Piloga è la messa a punto di un protocollo di lavoro che esalti le caratteristiche di concentrazione dello Yoga fondendole insieme a quelle più spiccatamente fisiche del Pilates.

### Body Flying

Un allenamento innovativo e divertente, dove la forza di gravità gioca un ruolo fondamentale per migliorare le qualità motorie e la postura. La sospensione parziale viene trasformata in sospensione totale utilizzando il Bodyfly, attrezzo composto da un amaca centrale e da tre manopole per parte , tutto il corpo potrà muoversi simultaneamente e liberamente nello spazio, rendendo questo tipo di lavoro altamente funzionale.

### Fit Stretch

Una lezione che abbraccia elementi di pilates, yoga, esercizi posturali e balance, per migliorare la mobilità articolare e potenziare il " core", particolarmente indicato per coloro che cercano un programma di tonificazione senza impatto.

### Ginnastica Dolce

Attività adatta a tutti coloro i quali soffrono di mal di schiena o lo vogliono prevenire, il cui programma di lavoro comprende esercizi per automatizzare una corretta postura, stabilizzare e proteggere la colonna vertebrale durante gli sforzi, decomprimere i dischi intervertebrali, mobilizzazione e allungamento muscolare. L'insegnante Giuliana Passanisi terrà le sue lezioni il lun-mer-ven alle 9,30.

### Pilates

È un programma che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allenamento

della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena.

### Yoga

Vinyasa Yoga è una forma fluida e dinamica di Yoga. Le posizioni (Asana) sono armonicamente collegate tra loro e il movimento è coordinato al respiro: questo genera calore purificante e detossinante per il corpo e permette alla muscolatura di evitare inutili tensioni. Questa fluidità armonica spinge ognuno verso il proprio limite e al tempo stesso da ad ognuno la libertà di lavorare al proprio livello. Ogni praticante segue un percorso individuale in base alla propria preparazione, flessibilità e capacità. Non esistono classi con livelli differenziati, ad ogni lezione possono partecipare studenti principianti e avanzati insieme. Praticato regolarmente e costantemente trasforma l'individuo e gli insegna a lavorare sistematicamente con tutte le potenzialità del corpo, sviluppa forza, potenza, resistenza, flessibilità, attenzione, concentrazione, equilibrio, grazia, ma soprattutto praticando si impara ad amare e accettare il proprio corpo così com'è e ad avere fiducia in se stessi

# attività palestre 2017 / 2018

## FUN

### Scherma

arte dell'offendere e del difendersi con armi bianche. Arte marziale di antichissima origine, ora sport olimpico che consiste nel combattimento leale fra due contendenti armati di fioretto.

### Cardio Dance

È un programma di fitness che miscela lavoro aerobico e movimenti di danza: semplici coreografie abbracciano stili e ritmi diversi: hip hop, jazz, pop, swing, caraibico, country. Tanta energia, divertimento e benessere psicofisico.

### Fitboxe

Detta anche "aerobica boxata", è un'attività sportiva che consiste in un esercizio fisico di tipo aerobico, sfruttando la tecnica di boxe e/o kickboxing, a ritmo piuttosto sostenuto di musica. Quest'attività di fitness consiste in un mix di movimenti derivati dalle Arti Marziali a tempo di musica, dove viene usato come bersaglio il sacco.

### Group Cycling

Attività aerobica/anaerobica di gruppo su bicicletta fissa. Si pratica a varie velocità di pedalata, in genere con l'ausilio di un sottofondo musicale appropriato che accompagna di momento in momento il ritmo di pedalata. La lezione si svolge in gruppo, con la guida di un istruttore che, pedalando anch'egli, detta i ritmi della pedalata.

### Zumba fitness

È una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi della musica afro-caraibica commerciale, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Adatta a tutti coloro che avranno voglia di tonificare ballando e divertendosi.

### Danza Orientale

È una danza antichissima originaria del Medio Oriente caratterizzata da movimenti morbidi e sinuosi; esprime femminilità e sensualità. La danza orientale ha molti benefici: aumenta la flessibilità e la tonicità del seno, delle spalle, delle braccia, del bacino, e soprattutto della pancia. Gli addominali sono coinvolti profondamente nei movimenti. Tonifica le cosce, migliora l'agilità delle articolazioni e sembra ritardare l'osteoporosi, migliora la postura e rafforza il pavimento pelvico. Inoltre, la danzatrice orientale ha il "diritto" di essere in carne e può mostrare le proprie forme.

### Avvio alla Danza

Il corso tende alla ricerca di tutti gli elementi fondamentali per definire il movimento, inteso in senso globale, la cui finalità, è di favorire nei bambini la capacità di muoversi consapevolmente, stimolando i processi di crescita psico-fisica. Indispensabile, quindi, sarà la conoscenza del proprio corpo (e dei suoi singoli elementi), lo studio della respirazione, dello spazio, del campo visivo, del suono e del ritmo, del peso, dell'energia e dell'improvvisazione.

### Danza Classica - Novità 2017/2018

uno schema rigoroso e imprescindibile per chiunque voglia conoscere davvero affondo l'arte del movimento.

### Modern Contemporary baby, kids, teens

È uno stile molto espressivo di danza che racchiude elementi di diverse discipline come la tecnica contemporanea, il jazz e il modern. È la tecnica stessa che stimola la creatività e soprattutto fornisce elementi necessari alla comprensione della funzionalità muscolare del corpo, in modo da conoscerlo e percepirlo nella sua totalità. Il danzatore di tale genere e coloro che si avvicinano a questo stile, connettono il corpo e la mente attraverso movimenti fluidi, interpretando la musica che gli accompagna.

### Hip Hop

È una danza che nacque nei primi party Afro-americani nel Bronx di NYC. Dagli anni '80 ad oggi è in continua evoluzione dovuta all'elevata domanda di danzatori nel business del r'n'b e rap music. Nello studio delle coreografie troverete molti elementi sia della OLD SCHOOL sia del NEW STYLE di questa disciplina. Gli elementi coreografici imparati durante l'anno derivano dagli svariati stili della stessa disciplina, come il Lockin', Poppin', Commercial, Wackin', Cramping e Dancehall. L'intento dell'insegnante è di formare dei ballerini completi nel genere.

### Ju Jitsu

Consiste in una continua sintesi e rielaborazione di tecniche tradizionali e moderne, delle metodiche più aggiornate nel campo della scienza dell'allenamento, delle molteplici interpretazioni sportive della disciplina nel mondo e dell'esperienza maturata in discipline affini. Rivestono indubbiamente una grande importanza tecnica, quali elementi costitutivi del Ju Jitsu originale, tutte le tecniche del controllo, di proiezione, di colpo o percussione, di strangolamento, leva articolare e di immobilizzazione. Il tutto è studiato in forma di principio ed applicazione secondo un'impostazione didattica originale, un vero e proprio "metodo Dai - Ki Dojo", che si adatta al praticante e lo guida "passo dopo passo" alla scoperta delle proprie potenzialità e del Ju Jitsu in tutte le sue forme.