

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata
9:15	Evergreen	Gold	55'
9:30	Fitmove	X	55'
10:30	Yoga	Gold	55'
10:45	Zumba - Tone	X	55'
13:30	Tabata	X	55'
16:15	Zumba	X	55'
17:00	Ginnastica dolce	Gold	55'
17:30	Step&Tone	X	55'
18:15	Pilates	Gold	55'
18:45	Fitboxe	X	55'
19:00	Danza Orientale (Lunedì e Mercoledì)	O	55'
19:00	Group Cycling	Gc	55'
19:30	Yoga	Gold	55'
20:00	Functional Training	X	55'

MARTEDÌ - GIOVEDÌ

Ora	Lezione	Sala	Durata
9:15	Pilates	Gold	55'
9:30	Total-Tone	X	55'
10:30	Group Cycling	Gc	55'
10:45	Cardio-Dance	X	55'
13:30	Pilates	Gold	55'
17:00	Workout	X	55'
18:15	Cardio-Dance	X	55'
18:30	Group Cycling	Gc	55'
19:30	Power Pump	X	55'
19:45	Group Cycling	Gc	55'

SABATO

Ora	Lezione	Sala	Durata
9:30	Pilates	Gold	55'
10:30	Group Cycling	Gc	55'
17:00	Functional Training	X	55'
18:00	Group Cycling	Gc	55'

DANZA (MARTEDÌ E GIOVEDÌ)

Lezione	Ora	Sala	Durata
Modern Baby	15:00	O	55'
Hip Hop Kids	16:15	O	55'
Modern Kids	17:30	O	55'
Modern Intermedio	18:45	O	55'
Hip Hop Open	20:00	O	55'

JU JITSU (MARTEDÌ E GIOVEDÌ)

Lezione	Ora	Sala	Durata
Baby 3/6 Anni	15:30	Gold	45'
6/9 Anni	16:15	Gold	55'
9/13 Anni	17:15	Gold	55'
Fino A 17 Anni	18:15	Gold	55'
Adulti	19:15	Gold	55'

Tutti i corsi sono su prenotazione

Info: segreteria tel. **095 7271710**

POWER

Tabata - Il tabata training noto anche come "guerrilla cardio" nasce come variante estrema dell'interval training, 20 secondi di lavoro seguiti da 10 secondi di riposo, ripetuti per 8 volte, per un totale di 4 minuti. Una lezione di 55 minuti con differenti esercizi; questo protocollo garantisce un elevatissimo dispendio calorico, che a seconda dell'intensità, si può protrarre fino a 24 ore successive all'esercizio.

Step e 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 - L'esercizio a corpo libero sviluppa simultaneamente forza, equilibrio, flessibilità e stabilità della parte centrale del corpo. L'allenamento sfrutta la gravità e il peso del corpo dell'utilizzatore per l'esecuzione di centinaia di esercizi.

PowerPump - Allenamento adatto per chi vuole tonificare, non coreografato, con altissimi volumi, e picchi di intensità. Con ausilio di attrezzi o non, si svolgerà una sessione ricca di esercizi per ogni singolo distretto muscolare.

Workout - Allenamento coreografato ad alta intensità con utilizzo di step, manubri e piccoli bilancieri. Obiettivi del corso sono: tonificazione, dimagrimento, e sviluppo a 360 gradi delle abilità ludico-motorie.

FitMove - Un allenamento di fitness localizzato sui vari distretti muscolari con l'obiettivo di tonificare tutto il corpo. Un ritorno al passato con le famose tracce musicali degli anni 80, 90 e di oggi. Ideale per tutti coloro che vogliono mantenersi in forma al mattino e per una carica pre-lavoro.

Cardio Dance - Lezione che segue i principi di un lavoro aerobico attraverso piccole coreografie di facile apprendimento. La caratteristica principale è data dalla varietà di generi musicali, che vanno dal hip hop, pop, latinoamericano, jazz, swing, tango e tanti ancora. Allegria e divertimento mentre ci si allena sono le parole chiave.

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 - Lezione di Fitness musicale, adatta a tutti coloro che amano ballare, utilizza i ritmi della musica afro-caraibica mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

BODY MIND

Pilates - È un metodo di allenamento, ha lo scopo di rafforzare il corpo senza aumentare eccessivamente la massa muscolare; di sviluppare fluidità e precisione dei movimenti, mantenendo una grande concentrazione e attenzione alla respirazione, migliora, o corregge, la postura con un lavoro centrato sulle regioni addominale, dorsale e pelvica. Le varianti del metodo mireranno rispettivamente a tonificare, prevenire mal di schiena, controllo del corpo e forza funzionale.

Evergreen - Attività adatta a tutti coloro che 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, mobilitazione e allungamento muscolare.

Yoga - Lo yoga è una disciplina molto antica, nata in India. La parola yoga deriva dal termine sanscrito yuj, che significa "unire", "unione". Lo yoga è il legame che mette in equilibrio gli opposti, li riconcilia e li conduce al completamento: unisce il corpo e la mente. Si basa soprattutto sulla pratica delle asana, cioè di posizioni del corpo da mantenere in maniera comoda e stabile.

Agisce su un piano fisico, apportando un effetto benefico rispetto alla scioltrezza della colonna vertebrale. Migliora il tono muscolare e la postura, può risultare benefico per alleviare il dolore soprattutto per chi soffre di mal di schiena. Ottimo per prevenire e curare, i dolori cervicali o per chiunque abbia problemi di scoliosi.

Migliora l'elasticità di muscoli e tendini, il controllo e la capacità di ascolto del corpo in generale.

Contemporaneamente l'attenzione dedicata alla respirazione diaframmatica e contribuisce a donare al corpo maggior vigore e un miglior stato generale di salute.

Lo yoga aiuta a concentrare la mente e a comprendere meglio il nostro corpo e la sua energia, quindi, oltre a benefici di carattere prettamente fisico lo yoga influisce positivamente anche a livello psichico, favorendo profondi stati di rilassamento e di concentrazione. Importanti benefici si ricavano, ad esempio, nei casi di depressione, insonnia, ansia, crisi di panico, etc. Il senso di pace, di benessere e di risveglio delle energie che si prova durante e dopo la pratica rivela la natura di questa disciplina: un percorso di crescita personale che porta alla consapevolezza di sé, all'armonia con noi stessi e con ciò che ci circonda. Lo yoga è adatto a tutti e chiunque può praticarlo, indipendentemente dal livello di preparazione fisica e dall'età.

DANZE

Danza Orientale - È una danza antichissima, originaria del Medio-Oriente, caratterizzata da movimenti morbidi e sinuosi, esprime femminilità e grazia. La Danza Orientale ha molti benefici: aumenta la flessibilità e la tonicità del corpo. Gli addominali sono coinvolti profondamente nei movimenti. Tonifica le gambe, migliora l'agilità delle articolazioni e sembra ritardare l'osteoporosi. Migliora la postura e rafforza il pavimento pelvico.

È una danza gioiosa per donne di tutte le età. A lezione studierete non solo i passi e gli stili di questa danza affascinante, ma anche la sua storia.

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 fornisce elementi necessari alla comprensione della funzionalità muscolare del corpo in modo da conoscerlo e percepirlo nella sua totalità. Durante le lezioni l'allievo si troverà ad affrontare sequenze coreografiche di stili diversi che non potranno che tenere sempre vivo il suo interesse ed il suo impegno, permettendogli di esprimere sensazioni ed emozioni in un crescendo di forza, energia e divertimento.

HipHop - È una danza che nacque nei primi party Afro-americani nel Bronx di NYC. Dagli anni '80 ad oggi è in continua evoluzione. 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 da svariati stili, come il LOCKIN', POPPIN', WACKING', CRAMPING E DANCEHALL.

Danzando l'hip hop si sviluppa senza dubbio un eccellente controllo di tutto il corpo, sviluppo delle doti fisiche e psicologiche come ad esempio la capacità di gestire emozioni, attenzioni e motivazioni.

SPORT

Jujitsu - Da oltre un decennio divulghiamo la cultura e la pratica del Ju Jitsu nelle sue forme tecniche tradizionali e moderne e nelle sue espressioni sportive (Fighting, Duo Ne Waza e Brazilian JJ); il Ju Jitsu DAI-KI DOJO, affiliato al CONI presso la FIJLKAM porta avanti la "Dolce Arte" con corsi altamente specializzati per età e livello di pratica. La nostra utenza spazia dai bambini e ragazzi (a partire dai 3 anni) agli adulti fino alla tarda età. Il Ju Jitsu consiste in una continua sintesi e rielaborazione di tecniche tradizionali e moderne, sviluppate con le metodiche più aggiornate nel campo della scienza dell'allenamento. 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 - KiDojo", 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.

POWER

Orario	Giorni	Durata	Vasca	Orario	Giorni	Durata	Vasca
Scuola nuoto "mono"				Nuoto propaganda			
9:00	Sab	50'	P	Giorni e orari da concordare con l'allenatore.			
9:50	Sab	50'	P	Nuoto agonistico			
Scuola nuoto 3-12 anni				Giorni e orari da concordare con l'allenatore.			
15:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	45'	G/P	Pallanuoto			
15:45	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	45'	G/P	Giorni e orari da concordare con l'allenatore.			
16:30	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	45'	G/P	Master			
17:15	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	45'	G/P	7:00/13:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	G
18:00	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	45'	G/P	8:00/13:00	Sa	60'	G
18:45	Lu/Gi-Ma/Ve-Me/Sa	45'	G/P	19:30/20:20/21:10	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	50'	G
*Perfezionamento ragazzi (13-17 anni)				*Nuoto libero			
16:30	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	45'	G/P	7:00/13:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	G
17:15	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	45'	G/P	8:00/13:00	Sa	60'	G
18:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	45'	G/P				
18:45	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	45'	G/P				
*Perfezionamento adulti							
7:00/13:00	Lu/Me/Ve	60'	G				
7:00/14:00	Ma/Gi	60'	G				
8:00/13:00	Sa	60'	G				
18:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve/Sa	45'	G				
19:30/20:20/21:10	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	50'	G				

BODY - MIND

Orario	Giorni	Durata	Vasca	Orario	Giorni	Durata	Vasca
Apprendimento				*Nuoto gestanti			
8:00	Ma/Gi	60'	P	11:00	Ma/Gi	90'	G/P
10:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	P	Evergreen			
19:30	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	50'	P	9:00	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	60'	P
20:20	Lu/Ma/Me/Gi/Ve	50'	P	MSC			
				Vasca G/P, durata 45'. Giorni e orari da concordare con il terapista.			
				*Neonatale			
				9.20	Ma/Gi	40'	P
				10.00	Ma/Gi	40'	P
				10.40	Sa	40'	P
				11.20	Sa	40'	P

FUN

Orario	Giorni	Durata	Vasca	Orario	Giorni	Durata	Vasca
*Acquagym				*Tabata			
9.00	Ma/Gi/Sa	60'	G	11.00	Lu/Ve	60'	P
10.00	Lu/Me/Ve	60'	P	17.15	Lu/Ve	45'	P
16.30	Lu/Me/Ve/Sa	45'	G	18.00	Sa	45'	G
17.15	Ma/Gi	45'	P	18.45	Ma/Gi	45'	P
18.00	Lu/Me/Ve	45'	G	19.30	Lu/Me	50'	P
19.30	Ma/Gi	50'	G	*Tababike			
				10.00	Gi	60'	P
				17.15	Me	45'	P
				19.30	Ve	50'	P
				*Circuito AcquaCross			
				11.00	Gi	60'	G
				*Circuito			
				11.00	Ma/Me/Sa	60'	P
				18.00	Ma/Gi	45'	P
				18.45	Me/Sa	45'	P

*lezioni su prenotazione

Info: segreteria tel. **095 7271710**

POWER

Scuola nuoto mono/3-12 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, farfalla) in vasca grande.

Perfezionamento ragazzi - Il perfezionamento ragazzi, dai 13 ai 18 anni, 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 propaganda - Nuoto propaganda è un corso specializzato per i ragazzini dai 5 agli 8 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 agonistico - Il nuoto agonistico è rivolto a ragazzi e ragazze che fin da piccoli mostrano una acquaticità particolarmente spiccata. Dalla scuola nuoto i nostri tecnici selezioneranno i diretti interessati per formare un gruppo di propaganda per gettare le basi successive al nuoto agonistico vero e proprio.

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 perché no, a misurarsi in competizioni.

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.

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 - Il corso pre parto si rivolge alle gestanti dalla 12 settimana di gestazione. Il corso ha una durata di 1:30 h., la prima ora si svolge in vasca grande eseguendo esercizi con l'ausilio di tubi e altri attrezzi volti al miglioramento del ritorno venoso, dolori lombari, ritenzione idrica. L'ultima mezz'ora si svolge in vasca piccola per esercizi di respirazione, consapevolezza del pavimento pelvico, watsu.

Evergreen - Attività, di ginnastica dolce e allungamento muscolare. L'esercizio in acqua diventa una sorta di "terapia" che aiuta a prevenire il decadimento muscolare e risulta una attività ottimale nei casi di ipertensione, diabete, osteoporosi, malattie cardiopatiche e depressione.

MSC - Attività in acqua rivolta a soggetti con disabilità che si basa su un'apposita programmazione (effettuata in sede di prova) di specifici obiettivi, grazie al loro raggiungimento si riesce a lavorare sul benessere della persona fisica, psicologica e sociale.

Neonatale - la lezione dura 40', gli esercizi servono a sviluppare la coordinazione e l'attenzione, la percezione di sé e dell'altro e per rinforzare il rapporto genitore-figlio.

FUN

Acquagym - Ginnastica in acqua eseguita a tempo di musica, con il possibile uso di attrezzature specifiche. Si ispira a varie discipline quali: training autogeno, jogging, judo, pugilato, danza, nuoto, yoga, aerobica e stretching. Si propone sia come attività sportiva che ricreativa.

Hidrobike - È un insieme di esercizi eseguiti sulla cyclette in acqua. Si tratta di combinazioni tra movimento dei muscoli mentre si pedala e il beneficio che si ottiene stando in acqua.

Circuito - È basato sul principio dell'allenamento a stazioni, ovvero nell'alternanza di esercizi di tonificazione muscolare e cardiovascolare eseguito con l'ausilio di attrezzature specifiche quali Jump, Treadmill e Bike.

Tabata - Allenamento cardiovascolare che stimola il sistema energetico anaerobico e aerobico attraverso variazioni costanti dell'intensità del lavoro.

Tababike - Allenamento combinato che unisce i benefici del Tabata e varianti dell'idrobike. I brevi intervalli consentono di svolgere gli esercizi alla massima intensità.

Circuito acquacross - Allenamento funzionale ad alto impatto che si ispira agli addestramenti militari allenando la forza, elasticità, resistenza e potenza, migliorando la coordinazione e l'equilibrio. Grazie all'esecuzione degli esercizi in acqua si ha un miglioramento dell'attività cardiovascolare e della circolazione con la riduzione degli sforzi a carico delle articolazioni.