

MOLTO PIÙ DI UNA GINNASTICA GENERALE



Tutto in 60'

Tutto in 60' nasce dall'esigenza di condensare in sessanta minuti tutto ciò che generalmente in realtà simili viene frammentato con più corsi alla settimana. Un programma quindi più ampio e globale di movimento, che ottimizza il nostro tempo a disposizione, studiato con scientificità per prevenire problemi della vita sedentaria o legati alle attività lavorative. Ma anche, per chi volesse, un programma per preparare e completare ogni altro sport o attività fisica.

**La palestra è presso il centro Fossati di via Cambini 4
(recarsi direttamente alla "palestra di ginnastica")**



Cosa proponiamo

Molto più di una ginnastica generale...Un'attività di ginnastica a corpo libero che utilizza ritmi gradualmente e progressivi, nel rispetto delle esigenze e delle condizioni di ogni partecipante.

Con uno sviluppo delle capacità motorie principali e mantenimento della funzionalità dell'apparato muscolo-scheletrico, lavorando sulla mobilità, sull'elasticità, sul tono e la coordinazione.

Con particolare attenzione nelle aree:

- **STRETCHING** - segmentato e globale (di tipo Meziere). L'obiettivo sarà quello di migliorare la flessibilità, prevenire gli infortuni, rilassare e ridurre le tensioni muscolari.
- **TONIFICAZIONE E FORZA MUSCOLARE** - l'obiettivo sarà quello di migliorare il tono e definizione dei piccoli e grandi gruppi muscolari ("punti critici") anche con l'ausilio di piccoli attrezzi.
- **CARDIOFITNESS** - l'obiettivo sarà quello di migliorare la capacità cardiorespiratoria, aumentare la resistenza alla fatica, aumentare il dispendio calorico.
- **PREVENTIVA E ANTALGICA** - l'obiettivo sarà quello di mirare a movimenti che aiutino a correggere difetti posturali e atteggiamenti viziati. Agire con esercizi specifici lenitivi e posture antalgiche. L'obiettivo fondamentale sarà quello di riequilibrare l'organismo, migliorare gli atteggiamenti posturali viziati e le algie della colonna vertebrale dovute a varie patologie (artrosi, osteoporosi, discopatie, ecc.). Verrà utilizzata l'integrazione di più metodiche di ginnastica tra le quali esercizi tipo back school, autoposture prese dalla rieducazione posturale e esercizi di autoallungamento.

Da chi si è seguiti

*Un professionista con Diploma di Laurea in Scienze Motorie
e con esperienza nel settore del movimento umano*

A chi si rivolge

*Si rivolge ad un pubblico adulto di ogni età eterogeneo ma non agonista
Il gruppo di lavoro è generalmente composto da 10/15 partecipanti a lezione*

Tempi e durata

*I corsi si svolgono da ottobre a giugno
con lezioni bisettimanali di 60' in due palestre differenti*

Quota di iscrizione

QUOTA 195 Euro TUTTO L'ANNO (ottobre-giugno) con frequenza libera !
Il corso ha durata di circa 8 mesi, fino a giugno. La quota comprende entrambi i giorni della settimana con frequenza libera comprensivo di tessera UISP con assicurazione.

Lezioni di prova gratuite ed iscrizione direttamente in palestra o in sede con possibilità di inserirsi in qualsiasi momento.

GIORNI E ORARI – inizio lunedì 2 ottobre

LUNEDÌ dalle 20.30 alle 21.30
MERCOLEDÌ dalle 20.30 alle 21.30

La palestra è presso il centro Fossati di via Cambini 4
(entrando presso il centro recarsi direttamente alla "palestra di ginnastica")

Lezioni di prova gratuite e iscrizione direttamente in palestra o in sede