

## 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 200 Euro TUTTO L'ANNO** (ottobre-giugno) con frequenza libera !  
Il corso ha durata di 8 mesi, fino al 29 maggio. 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 1 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**