



CORSI PER ADULTI



SALSA E BACHATA

I balli caraibici più divertenti e conosciuti

Oltre alla **SALSA** (principalmente stile portoricano con accenni allo stile cubano) e alla **BACHATA** tradizionale, alcune lezioni saranno dedicate anche all'introduzione al **CHA CHA CHA**, **MERENGUE** e **RUENDA DE CASINO** (la *salsa cubana* ballata in cerchio con figure specifiche e cambi di coppie).

Le lezioni cominciano sempre con un breve **RISCALDAMENTO** finalizzato anche ad acquisire maggiore controllo delle diverse parti del corpo e fluidità nel movimento. Segue lo **STUDIO TECNICO INDIVIDUALE** allo specchio dei nuovi passi e dei vari ritmi, per terminare con le tecniche di guida e le sempre più complesse **FIGURE DI COPPIA**.

Non è necessario iscriversi in coppia o avere un partner fisso, anzi, durante la lezione tutti dovranno provare a ballare con tutti, per poter sviluppare maggiore sensibilità nel guidare /seguire e prepararsi per le ***divertenti serate nei locali latini***.

Si consiglia abbigliamento comodo. Per le prime lezioni: scarpe da ginnastica con suola pulita, riservata all'attività.



GINNASTICA ACROBATICA

Un allenamento per sfogarsi, saltare e tenersi in forma, divertendosi

Questo corso vuole essere un mezzo di sfogo per chi è alla ricerca di un'attività particolare e di assoluto benessere. E' rivolto ad ex ginnasti con ancora la voglia di mettersi alla prova e a tutti coloro che, pur essendo alle prime armi, hanno voglia di **NUOVE SFIDE**.

La prima fase di allenamento è dedicata ad un **riscaldamento** completo, seguito da **potenziamento** muscolare e **stretching**.

La seconda fase di allenamento, grazie all'utilizzo di *materassoni, pedane, minitrampolino* elastico, *tumbling* ecc. E' dedicata alla preparazione degli **ELEMENTI ACROBATICI** propri del "corpo libero": **rotolamenti, rovesciamenti, verticali, ruote, rondate, salti!**

Si consiglia abbigliamento comodo, piedi nudi o calze o scarpette ginniche. Non sono richieste attrezzature personali



GINNASTICA FUNZIONALE

Un allenamento per migliorare il proprio corpo e sentirsi meglio

Esercizi a corpo libero e/o con l'ausilio di semplici attrezzi (palla medica, fitball, manubri, kettlebell...), svolti in sequenza e atti a sviluppare: **forza, coordinazione, resistenza, velocità, agilità.**

L'allenamento funzionale si basa, soprattutto, sul concetto della trasferibilità, ovvero sull'apprendimento di un gesto motorio che rispecchia **i gesti della vita quotidiana** (dal semplice camminare all'alzare una busta della spesa, dal salto all'arrampicata).

Si consiglia abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica con suola pulita riservata all'attività + telo di spugna. Non sono richieste attrezzature personali.



SAN DO

*Tre forme d'Arte per trovare il propria
equilibria psicofisica*

PI QUAN SHU

Il significato del nome ha diverse interpretazioni: “muovere l’energia attraverso le articolazioni”, “metodo per conoscere se stessi”, “tecnica per la longevità”.

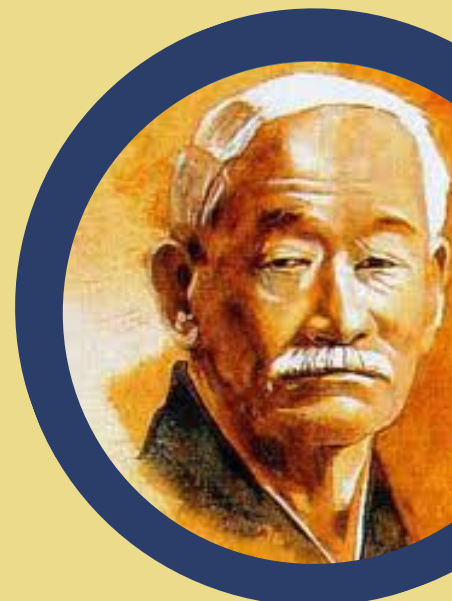
TAI CHI CHUAN

È un’arte marziale che può essere praticata come ginnastica morbida. Indicata particolarmente per la salute psicofisica. Stimola l’energia vitale.

SHOBU HO

Per Shobu Ho si intendono le tecniche di combattimento reale o di difesa personale codificate da Jigoro Kano all’interno del Judo Kodokan.

Si consiglia abbigliamento comodo e piedi nudi.



GYROKINESIS®

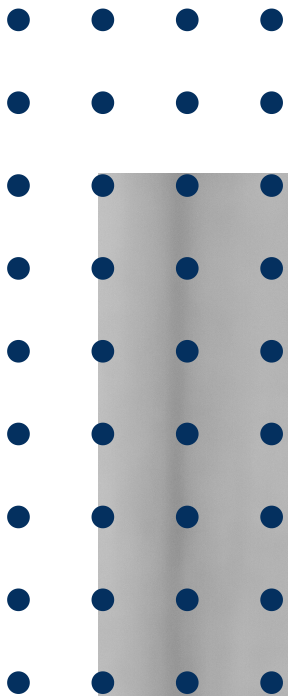
Un metodo unico ed originale

Attraverso sequenze precise di esercizi coordina un movimento dinamico mediante la respirazione.

Gyrokinesis® favorisce la mobilità di tutto il corpo potenziandone la muscolatura e incrementando di volta in volta il proprio margine di movimento attraverso un lavoro posturale e funzionale.

Si consiglia abbigliamento comodo, piedi nudi o calze + telo di spugna. Si consiglia utilizzo di materassino personale.



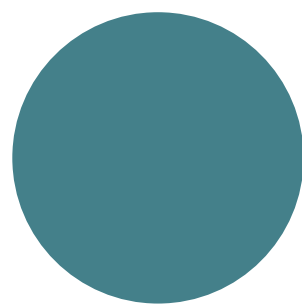
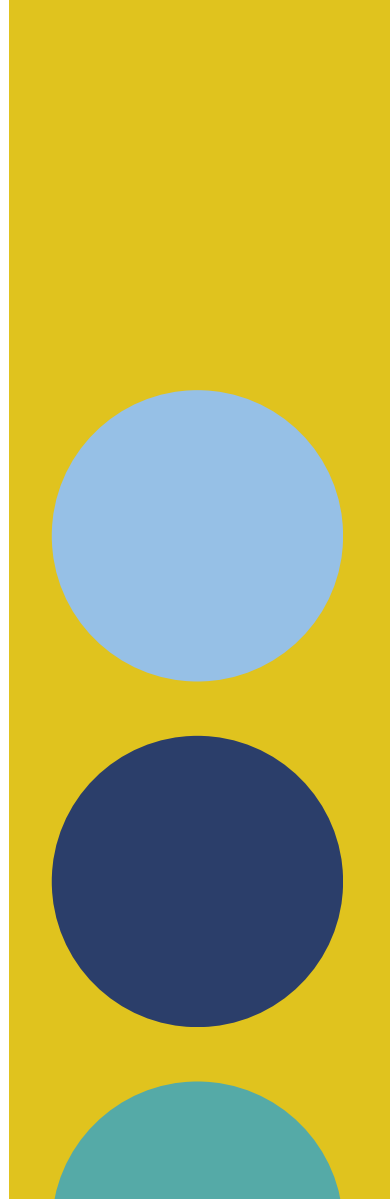


LEZIONI DI PROVA



2023 - 2024

Attività per adulti



SALSA E BACHATA

I balli caraibici più divertenti e conosciuti

Con l'insegnante **Federica Di Marino**

LUNEDÌ 25 SETTEMBRE 2023



dalle 19:45 alle 20:45



in Via Crocefisso 15



Corso quadrimestrale:

1° quadrimestre dal 2 ottobre 2023 al 31 gennaio 2024

2° quadrimestre dall'1 febbraio 2024 al 31 maggio 2024

Frequenza mono settimanale a persona per un quadrimestre: 170.00 euro + 20.00 per il tesseramento annuale (da pagare una sola volta in un anno);

Frequenza mono settimanale con iscrizione in coppia, per un quadrimestre: 300.00 euro + 40.00 per i 2 tesseramenti annuali (da pagare una sola volta in un anno)

GINNASTICA ACROBATICA

Un allenamento per sfogarsi, saltare e tenersi in forma, divertendosi

Con gli istruttori **Camilla, Chiara, Mauro e Federica**

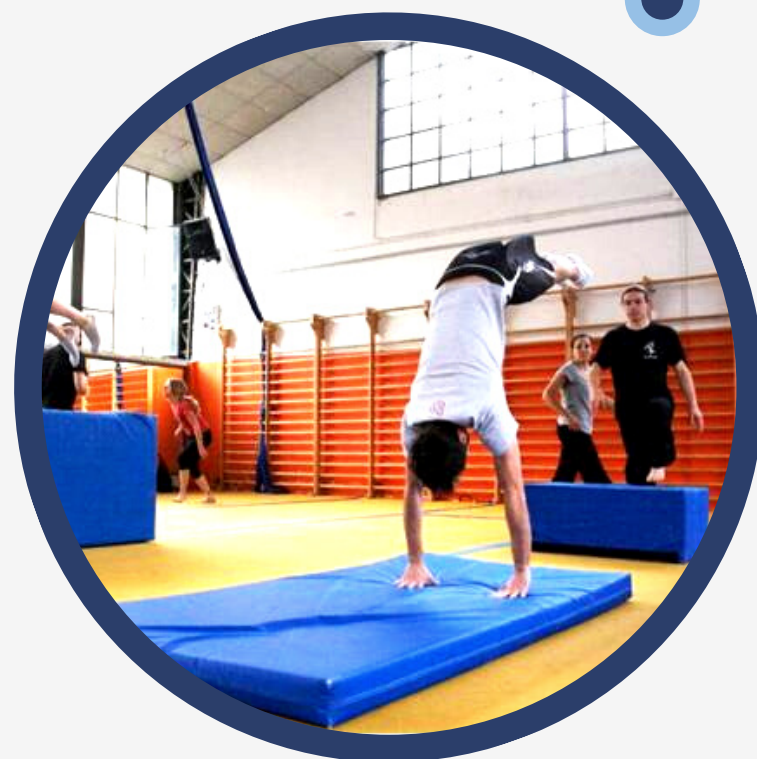
LUNEDÌ 18 – MERCOLEDÌ 20
LUNEDÌ 25 – MERCOLEDÌ 27
SETTEMBRE 2023



dalle 19:30 alle 21:00



in Via Crocefisso 15



Corso annuale dal 2 ottobre 2023 al 31 maggio 2024

Frequenza mono settimanale 350.00 euro + 20.00 per il tesseramento annuale

Frequenza bi-settimanale 490.00 euro + 20.00 per il tesseramento annuale

GINNASTICA FUNZIONALE

*Un allenamento per migliorare il proprio
carpa e sentirsi meglio*

Con l'istruttore **Luca Nardone**

MARTEDÌ 19 SETTEMBRE 2023
MARTEDÌ 26 SETTEMBRE 2023



dalle 18:15 alle 19:15



in Via Crocefisso 15



Corso annuale dal 2 ottobre 2023 al 31 maggio 2024

**Frequenza mono settimanale 320.00 euro + 20.00 per il
tesseramento annuale**

GYROKINESIS®

Un metodo unico ed originale

Con l'insegnante **Giulia Bortolozzo**

GIOVEDÌ 5 OTTOBRE 2023



dalle 18:15 alle 19:15



in Via Crocefisso 15



Corso annuale dal 2 ottobre 2023 al 31 maggio 2024

Frequenza mono settimanale 340.00 euro + 20.00 per il tesseramento annuale

SAN DO

*Tre forme d'Arte per trovare il propria
equilibria psicofisica*

Con il Maestro Giudo Simoneschi

MERCOLEDÌ 20 SETTEMBRE 2023
MERCOLEDÌ 27 SETTEMBRE 2023



dalle 18:15 alle 19:15



in Via Crocefisso 15



Corso quadrimestrale dal 2 ottobre 2023 al 31 gennaio 2024

Frequenza mono settimanale 160.00 euro + 20.00 per il
tesseramento annuale

Frequenza bi-settimanale 225.00 euro + 20.00 per il
tesseramento annuale