



SPORTING CLUB MILANO 2



UN MONDO DI SPORT, BENESSERE, SALUTE E CULTURA ALL'INTERNO DI UN PARCO NATURALE

EVENTI FITNESS

YOGA VINYASA

DOMENICA 03 FEBBRAIO 2019

h 16,30-18,30

WORKOUT SBARRA A TERRA

DOMENICA 17 FEBBRAIO 2019

h 16,30-18.30

DIFESA DONNA

DOMENICA 03 MARZO 2019

h.16,30-18,30

A.S.D. SPORTING CLUB MILANO 2

Via F.lli Cervi 20090 SEGRATE Tel. 02.2640251 Fax 02.26416596

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

C.F. 91502440158 - P.IVA 06927020153 - CCIAA di Milano - REA 2024225

Registro regionale delle persone giuridiche della Lombardia N.2575



WWW.SPORTINGCLUBMILANO2.IT



SPORTING CLUB MILANO 2



UN MONDO DI SPORT, BENESSERE, SALUTE E CULTURA ALL'INTERNO DI UN PARCO NATURALE

DOMENICA 03 febbraio 2019

SALA POLIVALENTE - 16.30 - 18.30

YOGA VINYASA



Sequenza di asana (posture) eseguite a ritmo molto sostenuto, collegate insieme, in una serie di movimenti che vengono sincronizzati con il respiro.

Un'attenzione particolare è posta proprio sul flusso respiratorio e sulla transazione di passaggio da un asana all'altra.

I movimenti ascendenti sono aiutati dall'inalazione e i movimenti verso il basso dall'esalazione, seguendo il principio del flusso armonico di respiro e movimento nella sequenza.

Sono disponibili un massimo di 20 posti

iscrizione presso la reception: soci entro il 30 gennaio

eventuali ospiti dal 31 gennaio (invito € 15,00)

Siete pregati di segnalare se in possesso di materassino



A.S.D. SPORTING CLUB MILANO 2

Via F.lli Cervi 20090 SEGRATE Tel. 02.2640251 Fax 02.26416596

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

C.F. 91502440158 - P.IVA 06927020153 - C.CIAA di Milano - REA 2024225

Registro regionale delle persone giuridiche della Lombardia N.2575



WWW.SPORTINGCLUBMILANO2.IT



SPORTING CLUB MILANO 2



DOMENICA 17 FEBBRAIO 2019

SALA POLIVALENTE - 16.30 - 18.30

WORKOUT

sbarra a terra



Tecnica di allineamento e correzione posturale creata per sviluppare e perfezionare le performance dei ballerini.

Detta tecnica si è successivamente dimostrata efficace oltre i confini dell'ambito artistico e sportivo interessando anche i terapeuti della riabilitazione ed i fisioterapisti.

La "sbarra a terra" è in grado di migliorare le abilità tecniche, aumenta la flessibilità, rinforza i muscoli e previene gli infortuni.

È possibile riscontrare notevoli miglioramenti anche solo dopo poche sedute. Ogni seduta si svolge prevalentemente a terra prona, supina o sul fianco.

L'assenza di gravità facilita la percezione di allineamento e allungamento consentendo lo sviluppo corretto della muscolatura.

PARTECIPAZIONE SENZA PRENOTAZIONE, RISERVATA AI SOCI

A.S.D. SPORTING CLUB MILANO 2

Via F.lli Cervi 20090 SEGRATE Tel. 02.2640251 Fax 02.26416596

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

C.F. 91502440158 - P.IVA 06927020153 - CCIAA di Milano - REA 2024225

Registro regionale delle persone giuridiche della Lombardia N.2575





SPORTING CLUB MILANO 2



DOMENICA 03 MARZO 2019

SALA POLIVALENTE - 16.30 - 18.30

DI FESA DONNA

DIMOSTRAZIONE DI
**DIFESA
PERSONALE
FEMMINILE**



DIMOSTRAZIONE E PRESENTAZIONE

antiaggressione femminile

Presentazione di un corso mono settimanale rivolto esclusivamente alle donne, in cui viene insegnato ad affrontare ed a gestire, psicologicamente e fisicamente, una situazione di pericolo.

La prima "arma" che si apprende è un **comportamento difensivo** per prevenire le situazioni di pericolo; l'ultima barriera che impari a frapporre tra te e l'aggressore è una **risposta fisica** semplice ma efficace.

Non è un corso di arti marziali. Le tecniche insegnate sono concepite per essere apprese subito, indipendentemente dall'età e dalle condizioni fisiche. Le tecniche imparate vengono poi provate durante delle simulazioni di aggressione sotto effetto adrenalinico, fondamentali per imparare a gestire le reazioni sotto stress emotivo.

L'istruttore indossa delle particolari protezioni che permettono alle allieve di portare i colpi a piena potenza e con pieno contatto, garantendo la massima sicurezza.

PARTECIPAZIONE SENZA PRENOTAZIONE, RISERVATA ALLE SOCIE

A.S.D. SPORTING CLUB MILANO 2

Via F.lli Cervi 20090 SEGRATE Tel. 02.2640251 Fax 02.26416596

info@sportingclubmilano2.it - www.sportingclubmilano2.it

C.F. 91502440158 - P.IVA 06927020153 - CCIAA di Milano - REA 2024225

Registro regionale delle persone giuridiche della Lombardia N.2575

