



## DESCRIZIONE DEI CORSI PALESTRA 2021-2022



**INTENSITA' DEI CORSI: 1= BASSA 2=MEDIA 3=ALTA**

NOME CORSO	INTENSITÀ	DESCRIZIONE	OBIETTIVI
<b>ADDOMINALI</b>	2	Esercizi per il rinforzo addominale in ogni suo aspetto. Miglioramento della forza e della stabilità del "core".	Forza
<b>AERODANCE</b>	2	Allenamento aerobico, con diversi esercizi cardiofitness ispirati a varie danze, dal jazz al funky, dai balli latino americani all'hip hop.	All. Cardio Coordinazione
<b>ATTITUDE PILATES</b>	2	Corso rivolto a tutti coloro che intendono migliorare la propria postura ed il tono muscolare quale sostegno dello scheletro. Il corso unisce le tecniche pilates, lo stretching e l'uso di piccoli attrezzi per acquisire buon tono e buona postura.	Antalgica Coordinazione Tonificazione
<b>BODY FIT &amp; GYM</b>	2	Lezione divertente che racchiude esercizi di tonificazione, stretching e rilassamento con sottofondo musicale	Tonificazione stretching relax
<b>BODY TONE</b>	1	Tonificazione di tutto il corpo con e senza piccoli attrezzi.	Tonificazione
<b>C.R.S.</b>	3	C.R.S. è l'acronimo di <b>CROSS</b> (esercizi di powerlifting- stacchi-squat-distensioni) <b>RUN</b> (esercizi per il potenziamento aerobico scatti-ripetute etc.) <b>STRENGTH</b> (esercizi potenziamento del core addominali-dorsali-etc). Si utilizzano: manubri, bilancieri, kettlebell, palle mediche, altri piccoli attrezzi e esercizi a corpo libero.	Forza Resistenza Agilità
<b>DIFESA PEERSONALE FEMMINILE</b>	1/2	Con difesa personale si definisce un metodo o una tecnica che in caso di pericolo o minaccia ci mette nelle condizioni di salvaguardare la nostra persona.	Autocontrollo Capacità di reazione Coordinazione
<b>DOLCE</b>	1	Lezione indirizzata a tutti, per migliorare la coordinazione, la mobilità articolare e per migliorare il tono muscolare anche di chi non è abituato a fare sport ed esercizio.	Antalgica Coordinazione Tonificazione
<b>FIT &amp; STEP DANCE</b>	2	Lezione che coniuga il fitness alla danza, nelle sue più svariate declinazioni: dallo Zumba allo Step al Piloxing fino all'Aerobica, in un workout ad alta intensità.	Coordinazione Resistenza
<b>FULL BODY</b>	2	Migliora il sistema cardiovascolare e dà più tono ai muscoli, con piccoli attrezzi, in una routine che coinvolge tutto il corpo con movimenti multiarticolari	Tonificazione cardiovascolare Flessibilità
<b>FYSIO GYM</b>	2	Serie di esercizi in continua progressione, che stimolano tutta la muscolatura del corpo dagli addominali ai glutei, dagli arti inferiori a quelli superiori, con l'utilizzo di piccoli attrezzi e con base musicale.	Tonificazione cardiovascolare Flessibilità
<b>GINNASTICA PER ARTI INFERIORI</b>	1	Coordinazione, equilibrio e blando rinforzo degli arti inferiori. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Tonificazione Coordinazione
<b>GINNASTICA PER COLLO E SPALLE</b>	1	Insegnamento all'utilizzo di collo e spalle senza provocare tensioni eccessive. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Consapevolezza dei movimenti
<b>GINNASTICA PER LA SCHIENA</b>	1	Rinforzo muscolare del tronco. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Tonificazione
<b>GINNASTICA PER LE OSSA</b>	1	Energia dai muscoli alle ossa. Indicato per l'osteopenia. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Tonificazione
<b>HIGH I.W.</b>	2/3	L'High Intensity Workout è costituito dall'alternanza di brevi sforzi molto intensi seguiti da periodi di recupero poco intensi fino a raggiungere l'esaurimento muscolare e/o metabolico	Cardio- coord.ne Tonificazione
<b>INTEGRAZIONE GLOBALE</b>	1	Ginnastica per l'integrazione di tutto il corpo con lavoro funzionale sui meridiani miofasciali. Da non praticare in caso di infiammazioni acute e di dolore. Non sostituisce trattamenti fisioterapici.	Tonificazione Coordinazione

nome corso	intensità	descrizione	obiettivi
<b>JAZZERCISE</b>	2/3	Il classico dei corsi di aerobica con una coreografia facile e divertentissima, un corso appassionante.	Tonificazione All.to cardio
<b>KICK BOXE</b>	2/3	Forma di pugilato nella quale è permesso l'uso, oltre che delle mani, anche dei piedi nudi, la kickboxing migliora l'agilità la velocità e la mobilità articolare.	Tonific. cardio Agilità
<b>M.A.W.</b>	2/3	Acronimo di Multi Aerobics Work, consiste in "lavori" che vanno ad allenare ogni tipo di sforzo: aerobico, anaerobico, forza e flessibilità; si utilizzeranno vari piccoli attrezzi (dallo step ai pesetti, agli elastici ecc.) spesso in circuito.	Resistenza Forza Flessibilità
<b>PANCAFIT</b>	1	Esercizi di postura con una panca particolare per recuperare la naturale elasticità muscolare e sciogliere le rigidità articolari. Adatto a dolori muscolari e articolari, non dovuti a patologie specifiche.	Postura
<b>PILATES</b>	2	Il metodo Pilates è un sistema di allenamento che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità, la coordinazione e la precisione dei movimenti.	Coordinazione Flessibilità
<b>POWER FIT</b>	2/3	Circuiti di allenamenti ad alta e bassa intensità	Resistenza Forza Flessibilità
<b>PREPILATES</b>	1	Corso dedicato ai principianti. Principi posturali del metodo Pilates	Antalgica Coordinazione
<b>SPINCIRCUIT</b>	3	40' di spinning e 20' di circuito con e senza attrezzi per tonificare, allungare e rilassare ogni tuo muscolo. Da non perdere! Ricordati di portare l'acqua.	come Spinning più Tonificazione parte alta
<b>SPINNING</b>	2	Pedalare a ritmo di musica in gruppo diverte e si bruciano tante calorie in allegria. Ricordati di portare l'acqua.	All.to cardio Tonificazione
<b>SPORTING FUSION</b>	3	Programma di allenamento ad alta intensità finalizzato allo sviluppo della resistenza e della definizione muscolare. Esercizi localizzati eseguiti con piccoli attrezzi, in sequenze periodiche di allenamento.	Tonificazione Resistenza
<b>SPORT POSTURAL</b>	1/2	Sequenza di esercizi atti a equilibrare le strutture muscolari per migliorare la postura corporea.	Coordinazione antalgica
<b>SPORTING SURPRISE</b>	2/3	Ogni domenica uno dei nostri istruttori proporrà una disciplina diversa. Informazione mensile del programma.	Divertimento Sperimentazione
<b>STRETCHING ADD. E GLUTEI</b>	2	Esercizi di allungamento corporeo sia statico che dinamico, per migliorare la flessibilità e la rigidità muscolare e articolare e esercizi di fatica per tonificare i due punti "critici": addominali e glutei; lezione con e senza piccoli attrezzi.	Allungamento muscolare Tonificazione
<b>TAI CHI CHUAN</b>	1/2	Disciplina di origine cinese, che attraverso sequenze di gesti, eseguiti lentamente analizza ogni singolo movimento con consapevolezza, con conseguente miglioramento della propriocezione, degli schemi motori di base e dell'equilibrio	Equilibrio Flessibilità Propriocezione
<b>T.B.W.</b>	2	Una lezione che fa della varietà il suo punto forte. Con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi si stimola la capacità cardiovascolare e la parte muscolare.	Tonificazione Dimagrimento
<b>STONE</b>	2	Lezione a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi, per la tonificazione di tutto il corpo. Con base musicale.	Tonificazione
<b>WELLNESS</b>	2	Lezione per chi vuole "farsi il fiato" e tonificare ogni settore muscolare. 20' di corsa e 40' di tonificazione.	Tonificazione All.to cardio
<b>YOGA NIL HAHOUTOFF</b>	2	Metodo che appartiene al percorso Jinana yoga (yoga dell'intelligenza del cuore) affina mente e sensibilità. All'inizio della lezione si effettuano le espirazioni di rilassamento e il risveglio delle capacità respiratorie. Lavoro posturale preciso e meticoloso sulla colonna. Pratica Dharana (concentrazione e meditazione).	Rilassamento Coordinazione Equilibrio
<b>YOGA PRANA</b>	1	Yoga del respiro per far fluire l'energia vitale nelle varie parti del corpo e imparare a vivere con leggerezza e semplicità attraverso una corretta respirazione.	Allineamento Consapevolezza di corpo e respiro
<b>YOGILATES</b>	2	Tecnica mista che unisce il matwork classico di Pilates (gli esercizi a terra sul tappetino) alla pratica dell'hatha yoga. Un metodo per migliorare la flessibilità, la coordinazione e la forza.	Antalgica Coordinazione Tonificaz. e Forza
<b>ZUMBA</b>	1	Lezione di fitness e danza fitness ispirata ai ritmi latino americani, divertentissima e facile da seguire. Nella danza "fitness" gli esercizi vengono eseguiti ad un ritmo efficace al condizionamento del corpo.	All.to cardio Coordinazione Divertimento
<b>ZUMBA GOLD</b>	1	Lezione dolcemente cardiovascolare che prevede passi di zumbafitness più ampi e meno veloci, con particolare attenzione al lavoro sull'equilibrio e sulla stabilità dei muscoli. Coreografie di semplice esecuzione utilizzando ritmi differenziati.	All.to cardio Coordinazione Divertimento