












FOTO	ATTIVITA'	INDICAZIONI PER FREQUENTARE IL CORSO	ISTRUTTORE	INTENSITA'
	CORPO LIBERO ADULTI	La più classica delle ginnastiche per la semplice, ma fondamentale, attività di "manutenzione" del proprio corpo e della propria mente. Utilizzando esercizi tradizionali ma anche sperimentando, occasionalmente, qualche esercizio delle più nuove discipline di gruppo ricerchiamo quell'efficienza fisica e mentale che ci permette di "far fronte", con buona energia, agli imprevisti della vita.	FABIO	☆☆☆
	ATTIVITA' FISICA ADATTATA BASE	<i>Corsi di gruppo promossi e coordinati dalle aziende ASL e dalla Società della Salute; rivolti soprattutto a persone adulte e anziane, che presentano condizioni dolorose ricorrenti e/o riduzione delle capacità funzionali da malattie pregresse. Tramite il vostro medico di famiglia e la responsabile di fisioterapia del vs. ospedale potrete accedere al progetto e venire a fare ginnastica da noi.</i>	FABIO	☆☆
	PREPARAZIONE FISICA AGLI ATTREZZI	Il più tradizionale dei sistemi di allenamento alla forza e dello sviluppo della resistenza attraverso l'utilizzo di macchinari che aiutano a migliorare le proprie prestazioni evitando "effetti collaterali" negativi. Per ottenere risultati migliori è sempre consigliato farsi preparare un programma personalizzato dal nostro tecnico qualificato ed esperto che saprà costruirvi un allenamento veramente "su misura"	FABIO E JESSICA	☆
	GROUP CYCLING	<i>La più impegnativa delle nuove discipline. Un modo innovativo di intendere l'INDOOR CYCLING, gestito da tecnici specialisti adeguatamente formati che vi aiuteranno a coniugare ALLENAMENTO, DIVERTIMENTO E SICUREZZA.</i>	RITA	☆☆☆
	JUMP-GAG	Un allenamento innovativo della durata di un'ora a medio-bassa intensità, che unisce il GAG (Gambe Addominali Glutei) e il Jumping. Sviluppo di massa magra, rimodellamento del corpo e tonificazione attraverso esercizi a corpo libero, l'utilizzo di piccoli attrezzi, step e tappetini elastici, il tutto accompagnato dalla musica. Un corso adatto a tutti per divertirsi, stare insieme e rimanere o tornare in forma.	JESSICA	☆☆
	KARATE	<i>Dalla terra del Giappone una disciplina, più che uno sport, che ha una storia millenaria. Proposta per TRE fasce d'età e diversi livelli di capacità e di esperienza il KARATE viene proposta come un'attività dall'alto valore educativo che migliora il controllo del proprio corpo, sviluppa agilità e scioltezza e, soprattutto, insegna il controllo dell'aggressività.</i>	FRANCESCA	☆☆
	GINNASTICA ARTISTICA	L'evoluzione sportiva della Ginnastica educativa. La più antica delle discipline Olimpiche che ci arriva dalla storia dell'umanità. Nella sua versione femminile educa all'armonia dei movimenti attraverso lo sviluppo della coordinazione senza trascurare di migliorare doti come la scioltezza, l'equilibrio e la forza. Da noi proposta nella forma della ginnastica-gioco per le più piccole e nell'avviamento all'Acrobatica e all'utilizzo della Trave con le più grandicelle e nelle più esperte.	CAMILLA E ALESSIA	☆
	GINN. MANTENIMENTO ADULTI	Ginnastica di gruppo per tutti quelli che amano allenarsi in compagnia. Esercizi a Corpo Libero, con Piccoli Attrezzi e, quando si è pronti anche i GRANDI ATTREZZI della Ginnastica Classica. Con l'occhio sempre attento alla prevenzione dei traumatismi causati da errori tecnici o eccessi di carico si cerca di "mantenere" una MEZZA ETA' piena di ottimismo e di energia!	FABIO	☆
	GINNASTICA FORMATIVA	Ginnastica di gruppo per bambini/ragazzi con età compresa tra i 5 anni e i 18 anni che vogliono muoversi senza avere l'impegno e lo stress di uno sport agonistico...per imparare nuove abilità e crescere bene in compagnia, migliorando al contempo il proprio carattere e la propria timidezza superando quelle paure giovanili derivanti da una scarsa fiducia in se stessi	FABIO	☆☆
	GENITORE-FIGLIO	<i>TRASFORMIAMO LA PALESTRA IN UN LUOGO DOVE PASSARE IL TEMPO CON I PROPRI FIGLI! Giochi a squadre, staffette, percorsi, giochi di squadra; tutti giochi che vi permetteranno di fare attività fisica e divertirvi con vostro figlio. GIOCARE INSIEME, CONDIVIDERE, COLLABORARE. Adatto a tutti i genitori e a tutti i figli.</i>	JESSICA	☆
	SPORT... ARRIVIAMO!!	Corso dedicato a TUTTI I BAMBINI che non hanno ancora trovato il loro sport! Il corso comprende sviluppo/ottimizzazione della coordinazione e dell'orientamento spazio-temporale, socializzazione, collaborazione con gli altri bambini, preparazione fisica allo sport e conoscenza di vari sport attraverso il gioco, i piccoli e i grandi attrezzi della ginnastica classica e altri ausili. Il corso è aperto a tutti i bambini dai 5 agli 11 anni.	JESSICA	☆



CIRCUIT TRAINING

Allenamento innovativo ad alta intensità, adatto sia a uomini che a donne che già fanno attività fisica a medio/alta intensità o l'hanno fatta, ma hanno preso una pausa. Il corso prevede circuiti a lavoro aerobico e anaerobico con l'utilizzo dei grandi attrezzi della ginnastica classica, piccoli attrezzi e pesistica. Il corso punta allo sviluppo ottimale della massa magra in tutto il corpo e alla perdita di massa grassa.

JESSICA



ATTIVITA' FACILE A BASSA INTENSITA'



ATTIVITA' A MEDIA INTENSITA' E DIFFICOLTA'



ATTIVITA' AD ALTA INTENSITA' E/O DIFFICOLTA'

