





















| FOTO | ATTIVITA' | INDICAZIONI PER FREQUENTARE IL CORSO | ISTRUTTORE | INTENSITA' |
|--|---|---|----------------------|------------|
|  | AEROBICA | <i>Lezione lunga e ricca di coreografie, fantasia e "spirito di gruppo". Adatta a persone mediamente allenate anche se non più "adolescenti"! Da valutare con l'istruttore la frequenza del corso con piccoli problemi articolari. Si consiglia colazione leggera o merenda circa 2 ore prima dell'allenamento per evitare cali di rendimento. Portarsi un po di acqua e un asciugamano renderà perfetto il vostro allenamento.</i> | Barbara L. | ☆☆☆ |
|  | GAG | Attività mirata alla tonificazione specifica di Gambe, Addominali e Glutei . Migliora anche la resistenza cardiovascolare. Per tutte coloro che, in vista dell'estate (e non solo!), vogliono rassodare il proprio corpo per piacersi e per piacere!!!! | Barbara L. | ☆☆☆ |
|  | AEROBINIGHT | <i>Adatta a tutte quelle persone che amano muoversi anche (e soprattutto!) dopo una lunga giornata piena di impegni. Finalizzata ad un miglioramento cardiovascolare ed al consumo calorico permette, soprattutto se preceduta o seguita da una cena leggera, di concludere la giornata scaricati dallo stress e soddisfatti di aver trovato il tempo da dedicare a se stesse!</i> | Barbara L. | ☆☆ |
|  | PILATES | <i>A chi vuole recuperare il benessere psicofisico e migliorare il proprio corpo; Il metodo PILATES è ideale per chi vuole sfruttare al meglio il proprio tempo in palestra rispettando la propria salute. Apparentemente facile per la dolcezza dei movimenti richiede, invece, molta concentrazione e impegno che saranno "ripagati" con un senso di pace e di energia che vi accompagneranno fino alla prossima lezione.</i> | Barbara L. | ☆☆ |
|  | FUNCTIONAL TRAINING | Un' allenamento innovativo della durata di un' ora ad alta intensità e tanti "strani" attrezzi che in breve tempo fa diventare magri, potenti, tonici, resistenti e veloci (ottimo sia per le donne che per gli uomini!). Adatto a chi è pieno di energia e voglia di mettersi alla prova con stimoli "hard". | Claudio | ☆☆☆ |
|  | FUNCTIONAL TRAINING Under 16 | <i>Corso per bambini e ragazzi dai 6 ai 16 anni di età che desiderano avere uno sviluppo armonico del proprio corpo e che vogliono migliorare la propria agilità, forza e resistenza attraverso esercizi a corpo libero uniti all'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.</i> | | ☆☆ |
|  | GINN. MANTENIMENTO ADULTI OVER 50 | 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. | | ☆☆ |
|  | 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> | Claudio, Fabio, Luca | ☆☆ |
|  | ATTIVITA' FISICA ADATTATA SPECIALE | <i>Per AFA si intendono programmi di esercizi non sanitari, svolti in gruppo, appositamente predisposti per cittadini con patologie croniche, finalizzati alla modificazione dello stile di vita per la prevenzione della disabilità. L'AFA SPECIALE è rivolta a persone con "alta disabilità" cioè per "le sindromi croniche stabilizzate con limitazione della capacità motoria e disabilità stabilizzata". L'AFA è un progetto della Regione Toscana e ASL e la ns. Associazione ed i suoi istruttori sono stati ritenuti qualificati all'organizzazione di questa disciplina.</i> | Fabio Luca | ☆☆ |
|  | CORSO INTEGRATIVO AFA | <i>Corso integrativo di livello più avanzato rivolto a chi è iscritto ai Corsi AFA e si sente di poter fare qualcosa di più!</i> | Luca | ☆☆ |
|  | GINNASTICA DOLCE OVER 60 | Ginnastica di gruppo per uomini e donne che vogliono fare movimento in compagnia per fare del bene al proprio fisico, esercizi semplici per tutti e tutte le età che hanno come obiettivo la "manutenzione" ordinaria del nostro corpo per mantenere efficienza. Muoversi bene per Stare meglio! | Chiara | ☆☆ |

| | | | | |
|--|--|---|---|-------|
|  | GINNASTICA CORRETTIVA | <i>Ginnastica per bambini/ragazzi tra i 5 anni e i 18 anni perfettamente sani che hanno dei paraformismi come piede piatto o atteggiamenti e posture alterate... Con esercizi specifici e sotto una supervisione attenta risolviamo questi piccoli problemi di un fisico in crescita. Spesso sotto il controllo degli specialisti pediatri che invitano a praticare questa attività prima che i problemi si aggravino troppo, l'attività è integrata e, resa più "leggera" dalla proposta di molti esercizi di ginnastica formativa anche ai GRANDI ATTREZZI dell'Educazione Fisica Classica.</i> | Luca | ★ ★ |
|  | 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 | Luca | ★ ★ |
|  | GINNASTICA COMPENSATIVA ALLO SPORT | <i>Ginnastica indicata per tutti i giovani atleti che stanno crescendo per prevenire alterazioni fisiche dovute allo sport, prevenire infortuni o fare una preparazione fisica adatta ad affrontare le competizioni</i> | Luca | ★ ★ |
|  | FAST KETTLEBELL | Attività breve, della durata di 30 minuti, ad alta intensità per sviluppare forza, esplosività, coordinazione e per perdere peso.... solo per veri uomini e vere donne | Luca e Claudio | ★ ★ ★ |
|  | GINNASTICA MEDICA MANTENIMENTO | <i>Continuazione della Ginnastica Medica individuale, mantiene l' alto livello di qualità degli esercizi e a una lieve minore personalizzazione degli stessi supplisce con il gruppo di lavoro che stimola ad una maggior motivazione alla presenza alle lezioni e, quindi, al raggiungimento dei risultati che arrivano soltanto con una lunga frequentazione dell'attività. Il gruppo favorisce le reti sociali combattendo così il disagio sociale legato all'isolamento o a stati depressivi.</i> | Stefano | ★ |
|  | ED. FISICA 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! | Stefano | ★ |
|  | GINNASTICA MEDICA INDIVIDUALE | <i>E' un tipo di ginnastica altamente personalizzata che mira al ripristino di situazioni critiche dell'apparato locomotore dovute a condizioni croniche o traumatiche. Eseguita sotto lo "stretto" controllo e l'accorta assistenza dei migliori insegnanti della sezione Benessere si ricerca, anche con l'uso dei migliori attrezzi didattici, gli esercizi ed i programmi più adatti a migliorare o risolvere le situazioni dolorose.</i> | Stefano, Claudio, Silvia | ★ |
|  | SUPER ABD | Super ABDOMINAL: "Per molti ma non per tutti" . 45 minuti ad alta intensità con pochi ma motivati allievi/e pronti a seguire il "cattivissimo" Stefano in una serie di 10-15 esercizi per ADDOMINALI dove, contemporaneamente, si allenano <i>molti</i> altri gruppi muscolari con grande consumo di calorie e una globale tonificazione muscolare . | Stefano | ★ ★ ★ |
|  | ZUMBA | <i>E' una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixate con i movimenti tradizionali dell'aerobica; lavoro ad alta intensità cardiovascolare e muscolare su gambe e glutei principalmente. Novità: Zumba toning e Zumba step per un allenamento più vario e completo.</i> | Simone | ★ ★ ★ |
| | ATTIVITA' FACILE A BASSA INTENSITA' ★ | ATTIVITA' A MEDIA INTENSITA' E DIFFICOLTA' ★ ★ | ATTIVITA' AD ALTA INTENSITA' E/O DIFFICILE ★ ★ ★ | |