

CORSI FITNESS 2024-25

SOCI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	7.15 Yoga p	8.15 Tai Chi 1	7.15 Yoga p			
	9.00 Yoga p		9.00 Yoga & benessere della schiena *		10.00 Total Body 2	
11.00 Light Gym 1	10.00 Body Soft p	11.00 Light Gym 1	10.00 Yoga & equilibrio *	11.00 Light Gym 1		
	11.00 MamaFit 1		11.00 Stretching 1	11.00 MamaFit 1		
		11.30 Aqua Base 2		11.30 Aqua Base 2		
12.00 Pilates p	11.00 Stretching 1		12.00 Pilates p	12.00 Yoga p	12.00 Interval Training 2	
13.00 GAG 2	13.00 Total Body 2	13.00 Upper Body 2	13.00 Total Body 2	13.00 GAG 2		
				13.15 Aquatone 3	15.30 Total Body 2	16.00 Total Body 2
	18.30 Total Body 3		18.00 Corso Canoa	14.15 Corso Canoa		
19.00 Total Body 3	19.30 Yoga p	19.00 Funzionale 3	19.00 GAG 3	19.00 Interval Training 3		

* Dal 06 Febbraio
al 27 Marzo

REGOLAMENTO

- prenotazione via mail: palestra.canottieri@gmail.com o telefono: **02 48 95 23 64**
- i corsi si terranno con un **minimo di 2** partecipanti
- portare sempre con sé un **asciugamano** ed indossare **scarpe pulite**
- utilizzare il **cellulare solo se STRETTAMENTE necessario**

intensità	posturale	p
	base	1
	intermedia	2
	alta	3

LIGHT GYM

Programma di allenamento che prevede esercizi di tonificazione di tutti i distretti corporei.

Gli esercizi vengono eseguiti lentamente e con una attenzione particolare al controllo del movimento. Dedicato a chi si vuole avvicinare all'attività fisica con gradualità.
Intensità bassa

PILATES

La disciplina Pilates ci aiuta a riconoscere i punti di tensione ed i distretti muscolari più deboli. Attraverso i vari esercizi da eseguire con lentezza e concentrazione si riuscirà a ritrovare la corretta postura.
Intensità bassa.

G.A.G.

Corso concentrato sui tre grandi gruppi muscolari: gambe, addominali e glutei. Particolarmente gradito al pubblico femminile, ma molto utile a tutti coloro che desiderano migliorare la tonicità generale.
Intensità media

ACQUATONE

Un'ora in acqua eseguendo movimenti che si suddividono tra

attività cardiovascolare e di tonificazione, un allenamento completo quindi che saprà migliorare il vostro benessere. Il potenziamento muscolare sarà svolto con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

Intensità media

TOTAL BODY

Un allenamento completo che prevede un lavoro di tonificazione generale. Si tratta di una successione di esercizi che, sapientemente mixati, portano ad un miglioramento della tonicità e della coordinazione.
Intensità medio/alta

YOGA

Ciascuna lezione è composta da respiro, posizioni, attenzione e attimi di ristoro; il tempo dedicato alla pratica costituisce una riserva di energia fisica e interiore che porta sollievo ai piccoli disturbi quotidiani. A livello mentale alleggerirà la mente e a livello interiore permetterà di ritornare in contatto con sé stessi e con le proprie capacità. Questo corso è dedicato a coloro che sentono la necessità di prepararsi a vivere la giornata con

energia ed entusiasmo.
Intensità bassa

HATHA YOGA

Benessere della schiena

Un ciclo dedicato al benessere della schiena con hatha yoga e respiro, allineamento posturale secondo Mézières e di yoga therapy per la colonna vertebrale. Dedicarsi al benessere della propria schiena per favorire una buona postura e per contrastare i piccoli malesseri del quotidiano. Accessibile a tutti.
Intensità bassa

HATHA YOGA

Equilibrio

Un ciclo dedicato alle pratiche di equilibrio nelle sue diverse forme: su una gamba sola, su due gambe e con il corpo orizzontale, da seduti. È un'opportunità per sperimentare e sviluppare il proprio equilibrio nello yoga e nella vita. Sarà un flussso in crescita che terrà conto delle capacità e delle possibilità di ciascuno.
Intensità bassa

BODY SOFT

Body soft è una pratica fisica che, con l'utilizzo di piccoli attrezzi dedicati e movimenti semplici e creativi, pro-

muove in modo gentile l'allungamento della catena muscolare posteriore per contrastare mal di schiena, dolori cervicali, dolori alle spalle, piccoli problemi posturali.
Intensità bassa

STRETCHING

Allenamento che ha come scopo il miglioramento dell'elasticità muscolare ed articolare, utile a chi ha necessità di diminuire la tensione muscolare del proprio corpo per ritrovare una sensazione di maggiore flessibilità. La sua pratica costante porta a movimenti più liberi ed armonici e ad una sensazione generale di benessere.

Intensità bassa

UPPER BODY

Un corso dedicato al rafforzamento di spalle, braccia, petto e schiena e allo sviluppo muscolare di questi distretti che porta a aumento della forza, ipertrofia muscolare, miglioramento della postura, definizione muscolare, riduzione del grasso corporeo.
Intensità media

TAI-CHI

Il Tai Chi Chuan è nato secoli fa in Cina come arte marziale. È un'at-

tività aerobica d'impatto medio basso che non richiede particolari capacità fisiche, ed è adatto a persone di qualunque età. L'enorme attenzione posta sul movimento fisiologico del corpo, sulla corretta postura, sulla respirazione, sul coordinamento armonico dei movimenti rendono il Tai Chi un'attività per certi versi simile ad una "meditazione in movimento", che regola e armonizza. Ogni persona che si avvicina a questa disciplina e decide di approfondirne lo studio trova la propria "via", la propria misura, i propri benefici.

Intensità medio/bassa

FUNZIONALE

Un movimento si dice funzionale quando rispecchia i gesti della vita quotidiana. Gli esercizi, che richiamano movimenti naturali realizzati grazie alla contrazione sinergica di più gruppi muscolari, portano a rafforzare il corpo in modo armonico.
Intensità alta

AQUA BASE

se cercate un modo per iniziare o riprendere

l'attività fisica regolare legata soprattutto alla tonificazione generale, questo corso è un'ottima scelta.

Il lavoro in acqua inoltre favorisce, attivando il metabolismo, un maggior consumo calorico.
Intensità bassa

POWERLIFTING

Un corso adatto a tutte le età, per migliorare la forza e la massa muscolare utilizzando le tecniche corrette nei tre esercizi principali:
- Squat
- Panca piana
- Stacchi da terra
Intensità elevata

INTERVAL TRAINING

Allenamento discontinuo dove si susseguono esercizi intensi e fasi di recupero con gli obiettivi principali di migliorare la capacità cardiovascolare, diminuire la percentuale di massa grassa e favorire una migliore tonicità.
Intensità media

MAMAFIT

L'allenamento pensato per le neomamme (con i/le loro bambini/e), per aiutare a rimettersi in forma dopo il parto.
Intensità bassa