



DESCRIZIONE CORSI 2024-25

PALESTRA SAGNINO

BAMBINI E RAGAZZI

GIOCO DANZA: questo corso si propone di introdurre i bambini d'età compresa fra i 3 e i 6 anni allo studio della danza che sia in futuro classica o moderna. Attraverso giochi, racconti e piccoli esercizi fisici lavoreremo sulla consapevolezza del proprio corpo e quindi sulla coordinazione, sul senso del ritmo e della musicalità e sulla percezione dello spazio.

DANZA MODERNA: il corso di danza moderna predilige il movimento libero e naturale del corpo e del singolo individuo prevedendo comunque gli esercizi per la postura e per la mobilità propri della danza classica.

HIP-HOP TEEN: la danza hip hop è una disciplina di ballo, considerata anche una “danza sportiva”, nata come una danza di strada. L'Hip Hop Dance è uno stile di movimento caratterizzato da rimbalzi, passi e blocchi corporei che vengono eseguiti a ritmo di musica Hip Hop

PSICOMOTRICITA': La psicomotricità è una pratica educativa che attraverso il movimento ed il gioco permette al bambino di sperimentarsi, crescere e costruire la sua identità in modo sereno, creativo e armonioso.

YOGA PER BAMBINI: Lo yoga per bambini è una pratica utile per migliorare la creatività, la concentrazione e l'espressione. Sviluppo della concentrazione, liberazione della creatività, lavoro sull'espressione e sulla coltivazione interiore. L'autostima migliora già alle prime lezioni.

CORSI ADULTI

TOTAL BODY: corso a corpo libero o con l'ausilio di attrezzi improntata a migliorare l'attività cardiovascolare e a tonificare i muscoli di tutto il corpo. Corso adatto a tutti di medio-alta intensità.

YOGA: movimenti guidati dal respiro per una pratica trasformativa del corpo e della mente. Ha come obiettivo quello di mantenere in armonia ed equilibrio le due polarità opposte, Yin e yang, attraverso il compimento di uno sforzo fisico e mentale.

PILATES: Il Pilates è una disciplina che combina l'allenamento fisico ad un metodo di respirazione. Si tratta soprattutto di movimenti lenti e ripetuti per assumere consapevolezza del proprio corpo e allenarlo alla forma fisica. E' particolarmente adatto a chi ha bisogno di correggere la postura e riequilibrare i carichi sulla colonna vertebrale.

HIP-HOP ADULTI: la danza hip hop è una disciplina di ballo, considerata anche una "danza sportiva", nata come una danza di strada. L'Hip Hop Dance è uno stile di movimento caratterizzato da rimbalzi, passi e blocchi corporei che vengono eseguiti a ritmo di musica Hip Hop

GINNASTIA DOLCE: attività motoria a bassa intensità che ha come obiettivo il mantenimento del tono muscolare e la flessibilità. Ideale per persone anziane, con problematiche di vario genere o per chi non svolge attività fisica da tempo.

PANCAFIT: Attività di allungamento decompensato utile sia come prevenzione sia per il recupero del benessere e per allentare le tensioni muscolari. Ideale per chiunque abbia tensioni o rigidità muscolari.

STRETCHING: Lezione in cui si vanno ad eseguire esercizi di allungamento e mobilità articolare, adatto a sportivi e non per un benessere post allenamento o durante una giornata di lavoro

ZUMBA: è una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico.

GINNASTICA POSTURALE IN GRAVIDANZA: La ginnastica posturale per gravidanza aiuta le donne a mantenere una postura corretta, migliorare la forza e la flessibilità oltre che a portare rilassamento con gli esercizi di respirazione.