



**POLISPORTIVA "Fratellanza Popolare" VALLE DEL MUGNONE**

## **I CORSI DEL CENTRO SPAZIO MOVIMENTO**

### **A.F.A.**

Attività Fisica Adattata offerta in convenzione con la Società della Salute, per tutti coloro che presentano delle particolari condizioni patologiche. Si svolge in gruppo con una lezione strutturata secondo i protocolli previsti dalla Sds; i nostri corsi coinvolgono essenzialmente soggetti con artrosi, osteoporosi, sindrome di Parkinson. Per tali caratteristiche sono offerti ad una popolazione in età anziana.

### **ATTIVITA' MOTORIA POST RIABILITATIVA E POSTURALE**

Corso di gruppo a numero ridotto con la finalità di recuperare una corretta postura in seguito a problematiche di rachialgia, lombalgia, esiti chirurgici di tumore al seno, eventi traumatici agli arti inferiori e superiori.

### **ATTIVITA' MOTORIA POST RIABILITATIVA**

Corso di gruppo a numero ridotto con la finalità di trattare le sindromi metaboliche quali: ipertensione, ipercolesterolemia, diabete II, sovrappeso e obesità.

### **BODY SCULPT**

Corso musicale di gruppo con l'obiettivo di migliorare il tono e la resistenza muscolare dei principali distretti con l'uso di piccoli e medi sovraccarichi senza combinazioni coreografiche. Per tali caratteristiche è adatto a tutti in particolare per i principianti e per coloro che intendono muoversi in modo segmentario.

### **BODY SCULPT/TONE UP/TONIFICAZIONE**

Corso musicale di gruppo con l'obiettivo di migliorare il tono e la resistenza muscolare dei principali distretti con l'uso di piccoli e medi sovraccarichi con l'aggiunta di combinazioni per migliorare l'aspetto coordinativo. Adatto a tutte le fasce d'età e per coloro che hanno un po' di confidenza con le attività di sala.

### **CIRCUITO DIMAGRIMENTO (circuito aerobico senza musica)**

Corso di personal trainer di gruppo. L'insegnante, con l'uso dei sovraccarichi e delle macchine cardiofitness, imposta una lezione sottoforma di circuito adatta alle singole esigenze del gruppo che si trova di fronte, focalizzandosi sull'aspetto aerobico e dimagrante. Particolarmente adatto a coloro che amano muoversi senza il "rumore" della musica che è invece di sottofondo con un monitoraggio quasi personalizzato.

### **FIT BOXE**

In questa lezione, supportata dall'uso dei sacchi e dei guantoni e da una musica trainante, si ricerca il miglioramento della fitness cardio-respiratoria insieme ad una tonificazione generale con l'utilizzo di movimenti tipici della boxe (calci e pugni). L'atmosfera che si crea è garanzia di divertimento; particolarmente adatto ad un pubblico in età giovanile.

## **G.A.G.**

La lezione è caratterizzata da un'ampia gamma di esercizi che si concentrano sulla tonificazione dei distretti muscolari degli arti inferiori, dei glutei e dell'addome, ovvero il compartimento inferiore del corpo umano.

La musica dance, la varietà degli attrezzi, la fantasia dell'insegnante sono tutti importanti elementi per rendere questo corso un pilastro delle attività di sala.

## **GINNASTICA DOLCE**

Corso adatto a tutti coloro che vogliono attivarsi in maniera dolce, sovraccaricando l'apparato osteo-muscolo-scheletrico in modo soft. I due corsi **ADVANCED** e **BASIC** si differenziano per il livello di difficoltà coordinativa: mentre nel primo si utilizza maggiormente la coordinazione con l'uso di piccoli attrezzi che aiutano a migliorare il tono e incrementare la fitness cardiovascolare, nel secondo l'intensità di lavoro è nettamente più bassa concentrandosi molto di più sulla mobilità articolare, l'elasticità, la respirazione e la fluidità del movimento.

## **MATWORK**

Il nome di questo corso si riferisce al fatto che la lezione si articola sul materassino (mat) a terra e si fonda sui principi del metodo Pilates. Gli esercizi proposti coinvolgono l'intero apparato muscolare, coinvolgendo la coordinazione del movimento, la respirazione e con un graduale incremento dell'elasticità. Dapprima le sequenze vengono insegnate a corpo libero per poi procedere, con l'incremento dell'intensità (Mat1, Mat2, Mat3), con l'uso di piccoli attrezzi come: banda elastica, pilates ball e piccoli sovraccarichi per arti inferiori e superiori. Grazie alla suddivisione dei livelli il corso può essere seguito da tutti a seconda delle proprie competenze.

## **STRETCH AND TONE**

Il corso combina in modo armonico ed equilibrato una fase di lavoro aerobico con l'uso di piccoli attrezzi ed una fase di allungamento muscolare soffermandosi maggiormente sui quei gruppi muscolari che sono stati precedentemente coinvolti nella prima fase. Particolarmente adatto ad un pubblico adulto che necessita di acquisire resistenza e tono pur ricercando e mantenendo l'elasticità del corpo.

## **YOGA**

L'obiettivo di questo corso è quello di raggiungere l'unione tra la mente, il corpo e il respiro per giungere al benessere del corpo ed alla felicità dell'anima. Inoltre è utile per imparare a mantenere le corrette posture corporee eseguendo in maniera molto graduale delle posizioni yoga. I tre corsi in programmazione rispettano principi filosofici e motori diversi a seconda dell'insegnante che lo propone e tutti possono intraprendere questa disciplina, indipendentemente dall'età, dal sesso e dalle condizioni motorie iniziali.

Caldine 13/09/2011