

# CORSI FITNESS 2023-24

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
7.15 Yoga p		7.15 Yoga p				
	9.00 Yoga p	8.15 Thai-Chi 1		9.00 Yoga p		
					10.00 Total Body 2	
11.00 Light Gym 1	10.00 Body Soft p	11.00 Light Gym 1	11.00 Stretching 1	11.00 Light Gym 1		
	11.00 MamaFit 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 Interval Training 2	
13.00 GAG 2	13.00 Total Body 2	13.00 Strength Improvement 2	12.15 Ginnastica dolce in acqua 1	13.00 GAG 2		
13.15 AcquaPilates 1	13.15 Aqua circuit 3		13.00 Total Body 2	13.15 Aqua circuit 3		16.00 AcquaPilates** 1
					15.30 Total Body 2	16.00 Total Body 2
19.00 Total Body 3	18.30 Circuit Training 3	19.00 Funzionale 3	19.00 GAG 3	19.00 Interval Training 3		
	19.30 Total Body 2					

\* Pilates del giovedì è solo online

\*\* AcquaPilates domeniche alterne

intensità	posturale	p
	base	1
	intermedia	2
	alta	3

## REGOLAMENTO

- è possibile prenotarsi ai corsi via mail all'indirizzo [palestra.canottieri@gmail.com](mailto:palestra.canottieri@gmail.com) o via telefono allo 0248951211
- 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



## **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 propria tonicità generale.

*Intensità media*

## **ACQUA PILATES**

Il Pilates in acqua

permette di percepire il proprio corpo attraverso l'armonia dei movimenti. È un'attività che porta a migliorare, oltre che la fluidità dei movimenti, anche la tonicità generale sfruttando la resistenza dell'acqua.

*Intensità media*

## **TOTAL BODY**

come dice il nome 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*

## **BODY SOFT**

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

## **CIRCUIT TRAINING**

Si tratta di una metodologia di allenamento adatta a conciliare dimagrimento e tonificazione grazie alla combinazione di esercizi aerobici ed esercizi di potenziamento muscolare eseguiti attraverso un medio/lungo periodo di sforzo ed un recupero breve ed intermittente.

*Intensità media*

## **THAI CHI**

Il Tai Chi Chuan è nato secoli fa in Cina come arte marziale; è un'attività aerobica d'impatto medio-basso che non richiede necessariamente 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*

## **STRENGTH IMPROVEMENT**

Il corso è basato sul rinforzo della muscolatura che di solito viene meno interessata dagli allenamenti classici, parte superiore ma non solo. L'allenamento vi darà modo di aumentare il vostro stato di forma generale, percependone tangibilmente i miglioramenti.

*Intensità media*

## **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*

## **AQUA CIRCUIT**

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*

## **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.

