

GINNASTICA PER ADULTI 2007/2008

ACROBATICA (Insegnanti: Francesco Bianchini – Claudio Pasquali)

Corso di ginnastica acrobatica rivolto a ragazzi e ragazze dai 17 anni in poi. Sotto la qualificata guida dei nostri istruttori federali, dopo qualche mese di allenamento vi cimenterete con evoluzioni acrobatiche al corpo libero, al trampolino elastico o ai classici attrezzi ginnici.

Costo del corso: iscrizione 30 €; quota mensile 45 € (bimestrale 85 €; trimestrale 120 €)

Orario: Francesco (Lunedì e Mercoledì) Claudio (Martedì e Giovedì): dalle 20.30 alle 22.00

IL BENDISCHIENA (Insegnante: Sonia Gardellini)

Il corso prevede anche l'utilizzo dello step per migliorare il sistema cardio-circolatorio e di altri semplici e piccoli attrezzi come i pesetti, gli elastici, ecc. per sollecitare in maniera corretta tutta la muscolatura. E' l'attività ideale per tonificare ed armonizzare il proprio corpo con un'attenzione particolare alla postura.

Costo: iscrizione 30 €; quota bimensile 80 € (quadrimestrale 150 €)

Orario: Martedì dalle 19.30 alle 20.45 e Giovedì dalle 19.30 alle 20.30

SENZA ETA' (Insegnante: Lorian Ferrari)

L'attività, sia fisica che sportiva, crea benessere specialmente se fatta in compagnia. L'esercizio graduale proporzionato alle proprie capacità permette di usare al meglio il proprio corpo coinvolgendo: cuore, cervello, ormoni, forza muscolare restituendo una migliore qualità di vita. La finalità del corso è duplice quella di mantenere in efficienza tutto il sistema osteo-articolare e di risolvere le piccole problematiche di salute dovute alla sedentarietà e al limitato movimento fisico.

Costo: iscrizione 30 €; quota bimensile 70 € (quadrimestrale 135 €)

Orario: Martedì e Giovedì, dalle 10.30 alle 11.30

STARBENE (Insegnante: Sonia Gardellini)

Il corso prevede una ginnastica di mantenimento per adulti e over 60 con l'obiettivo di tonificare tutti i distretti muscolari e di armonizzare il proprio corpo con un'attenzione particolare alla postura.

Costo: iscrizione 30 €; quota mensile 35 €

Orario:

Lunedì e Mercoledì, dalle 10.00 alle 11.00

Martedì e Giovedì, dalle 13.00 alle 14.00

DANZA MODERNA (Insegnante: Anne Louise Gard)

PRINCIPIANTI/INTERMEDIO

Il corso è rivolto a tutti: sia a chi non ha mai danzato che ai più esperti. Ha come obiettivo quello di sviluppare le tecniche di base (riscaldamento, diagonale, coreografia), per apprendere e/o perfezionare la danza moderna. Il corso privilegia lo stile jazzfunk.

AVANZATO(CLASSICA)

Il corso di danza moderna avanzato è rivolto agli allievi più preparati in quanto richiede già una buona preparazione delle tecniche di base della danza.

Costo: iscrizione 25 €; quota mensile: 3 h/set.45 €; bimestrale 85 €; trimestrale 120 €

Orario: Lun/Merc-dalle 20.00 alle 21.30 (PRINCIP/INTERM);Giov dalle 20.30 alle 22.00 (AVANZATO)

HIP HOP SENIOR (Insegnante: Anne Louise Gard)

Il corso è aperto a tutti e non richiede basi di danza. Sviluppa ritmo e coordinazione. Le lezioni spaziano in diversi ambiti dal video musicale al funky all'hip hop.

Costo: iscrizione 30 €, quota bimensile 80 € (quadrimestrale 150 €)

Orario: Lunedì e Mercoledì, dalle 19.00 alle 20.00

SANDA - Boxe cinese (Insegnante: Claudio Gigante)

Il grande valore dei contenuti ginnici e l'ampia varietà di tecniche disponibili fanno del Sanda un valido metodo per potenziare il corpo e un efficace mezzo di autodifesa.

Costo: iscrizione 30 €; quota mensile 45 €; bimestrale 85 €; trimestrale 120 €

Orario: Lun/Gio, dalle 18.30 alle 20.00 (CORSO 1) – Lun/Merc dalle 20.00 alle 22.00 (CORSO 2)

WUSHU – L'arte marziale cinese (Insegnante: Claudio Gigante)

In quanto disciplina millenaria, il Wushu è molto ricco di contenuti e vario di forme; al suo interno si contano centinaia di scuole differenti con innumerevoli movimenti tattici che agiscono nel contempo da attacco e da difesa.

Costo: iscrizione 30 €; quota mensile 45 €; bimestrale 85 €; trimestrale 120 €

Orario: Mar/Gio, dalle 20.00 alle 21.30 (corsi) – Mar/Gio dalle 21.30 alle 23.00 (agonisti)

JUDO (Insegnante: Maurizio Cairone)

La **SEZIONE ADULTI** mira ad affrontare argomenti importanti come lo studio dei kata.

Costo: iscrizione 30 €, quota bimensile 80 € (quadrimestrale 150 €)

Orario : Mercoledì e Venerdì, dalle 19.00 alle 20.00

CAPOEIRA (Insegnante: Jack Andrade Jailson Da Vega)

Questa forma di autodifesa senza contatto viene espressa attraverso la danza e i ritmi afro brasiliani; possiede grandi risorse, grazie alla forza muscolare, flessibilità delle articolazioni e straordinaria rapidità di movimenti.

Costo: iscrizione 30 €; quota mensile 45 €; bimestrale 85 €; trimestrale 120 €

Orario: Lunedì e Mercoledì, dalle 20.30 alle 22.00