



Polisportiva Novate ASD

www.polisportivanovate.it - E-mail: polisportivanovate@libero.it

via Bertola 12 - 20026 Novate Milanese - tel/fax 02/3548663

STAGIONE 2021/2022

Aerogag Tonificazione Step Stretching

Muoversi per riacquistare o mantenere uno stato di forma, per migliorare la resistenza, il tono muscolare, l'elasticità, la coordinazione, per scaricare la tensione e recuperare in energia

Le attività proposte si svolgono tutte a ritmo di musica e sono di vario tipo.

- **AEROGAG** è una lezione articolata in due fasi. La prima parte della lezione **AEROBICA** è un'attività a corpo libero che ha l'obiettivo di sviluppare la resistenza cardiaca, l'elasticità, la coordinazione garantendo un elevato dispendio calorico attraverso l'esecuzione di coreografie non molto complesse, di facile apprendimento.
La seconda parte della lezione è dedicata alla tonificazione della parte inferiore del corpo, **Gambe Addominali e Glutei**
- **TONIFICAZIONE**, come dice la parola stessa, è una lezione completamente dedicata alla tonificazione dei vari gruppi muscolari tramite esercizi svolti con manubri, cavigliere ed elastici, eseguiti sia in piedi che a terra.
- **STEP** è un'attività che si esegue con un gradino dal quale si sale e si scende a ritmo di musica con movimenti in sequenza in una costante coordinazione di gambe e braccia. Il lavoro cardiaco che si svolge è notevole, il dispendio energetico elevato. Aumenta la tonicità muscolare di gambe e glutei e il controllo psicomotorio
- **STRETCHING** completamento di ogni attività fisica serve ad aumentare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, permette movimenti più ampi ed eseguibili con maggiore scioltezza.

ORARI CORSI SERALI

LUNEDI'	STEP&STRECHING	19.00
	TONIFICAZIONE&STRECHING	20.00
MERCOLEDI'	AEROGAG	20.00
GIOVEDI'	STEP&TONIFICAZIONE	19.00

(Lezioni da 50 minuti)

CORSI QUADRIMESTRALI - Seguirà eventuale Corso Estivo GIUGNO (da definire date e orari)

I CORSI SI TERRANNO al PALAZZETTO DELLO SPORT

INIZIO LUNEDI' 27 SETTEMBRE