

FITNESS 2024/2025

MOVIMENTO, RITMO, ENERGIA

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.

- **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, cavaliere 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.

ORARIO CORSI

Lunedì:	STEP	19:00-20:00
	TONIFICAZIONE	20:00-21:00
Mercoledì:	AEROGAG	20:00-21:00
Giovedì:	TONIFICAZIONE	19:00-20:00 20:00-21:00



I corsi si svolgono al Palazzetto dello Sport Parco Ghezzi (entrata scivolo lato Scuola Media O. Vergani)

INIZIO CORSI LUNEDI' 16 SETTEMBRE

☎ 345 8071556 - Elena

✉ novateginnastica@gmail.com

POLISPORTIVA NOVATE A.S.D.
VIA BERTOLA 12- NOVATE MILANESE
E-MAIL: NOVATEISCRIZIONI@GMAIL.COM TEL: 349 1552175 - 02 3548663

WWW.POLISPORTIVANOVATE.IT