Area movimento e salute

Ginnastica Corso A

docente Angelo Rodriguez

Si inizia con un riscaldamento del corpo, si passa allo stretching in piedi e poi a lavorare per terra.
Le lezioni variano con esercizi a corpo libero e/o i percorsi con l'utilizzo di attrezzi...

Settimanale Venerdì ***14:45 15:45***

Massimo iscritti n° 30

Area movimento e salute

Ginnastica Corso B

docente Francesco Provenzano

Si inizia con un riscaldamento del corpo, si passa allo stretching in piedi e poi a lavorare per terra.
Le lezioni variano con esercizi a corpo libero e/o i percorsi con l'utilizzo di attrezzi...

Settimanale Martedì ***16:00 17:00***

Massimo iscritti n° 35

Area movimento e salute

Ginnastica Corso C

docente Francesco Provenzano

Si inizia con un riscaldamento del corpo, si passa allo stretching in piedi e poi a lavorare per terra.
Le lezioni variano con esercizi a corpo libero e/o i percorsi con l'utilizzo di attrezzi...

Settimanale Venerdì ***16:00 17:00***

Massimo iscritti n° 35

Area movimento e salute

Nordic walking – Base

Camminata con bastoncini

docente Lisa Nobile

La camminata Nordica rispetto alla normale richiede l'applicazione di una forza ai bastoncini appositamente studiati. Ciò implica l'uso dell'intero corpo e il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace-dorsali - tricipiti - bicipiti - spalle -addominali e spinali.

Sarà necessario l'acquisto dei bastoncini indicati dal Docente

Settimanale Martedì ritrovo ore ***9:15***

Massimo iscritti n° 30

Area movimento e salute

Nordic walking - Avanzato

Camminata con bastoncini

docente Lisa Nobile

La camminata Nordica rispetto alla normale richiede l'applicazione di una forza ai bastoncini appositamente studiati. Ciò implica l'uso dell'intero corpo e il coinvolgimento di gruppi muscolari del torace-dorsali - tricipiti - bicipiti - spalle - addominali e spinali.

Si richiede padronanza della camminata sostenuta.

Settimanale *Lunedì* ritrovo ore ***9:15***

Massimo iscritti n° 30

Area movimento e salute

Camminiamo per conoscere

docenti Ornella Barni – Angela Messina

È un gruppo di cammino che si pone non solo l'obiettivo di fare attività fisica, ma soprattutto quello di favorire le relazioni interpersonali tra i partecipanti e di "scoprire" il nostro territorio. Verranno individuate di volta in volta delle mete caratteristiche per aspetti naturalistici e culturali. Pertanto per alcune mete potrebbe essere necessario utilizzare l'auto per raggiungere il punto di partenza.

Settimanale *Mercoledì* ***9:30*** ***12:00***

Massimo iscritti n° 45

Area movimento e salute

Percorsi per il benessere

docenti Ornella Barni – Angela Messina

Si tratta di camminate che prevedono esercizi posturali e sono rivolte soprattutto a persone con problemi muscolo scheletrici. Le mete proposte, individuate per i loro aspetti naturalistici e culturali, saranno di breve durata con impegno muscolare adeguato alle varie situazioni. Sono previste alcune mete per le quali è necessario utilizzare l'auto.

Settimanale Giovedì ***9:30 11:30***

Massimo iscritti n° 35

Area movimento e salute

Karate stile Shotokan

docente Giovanni Di Martino

Nato come arte marziale che insegna il combattimento e l'autodifesa, con il tempo il Karate si è trasformato in filosofia di vita, in impegno costante di ricerca del proprio equilibrio, in insegnamento a "combattere senza combattere", a diventare forti modellando il carattere, guadagnando consapevolezza e gusto nella vita, imparando la capacità di sorridere nelle avversità e di lavorare con determinazione e nel rispetto degli altri. Si può quindi riassumere che il karate è un'arte di origine giapponese, una disciplina che si applica a mani nude, che rafforza il corpo e lo spirito.
Il programma si basa sulla ginnastica di preparazione alle tecniche dei fondamentali; in questo modo si portano i praticanti a gestire il proprio corpo con armonia ed elasticità per mantenersi in buona salute.

Settimanale Lunedì ***15:30*** ***16:50***

Massimo iscritti n°16

Area movimento e salute

Qi Gong I Kung

docente Maria Pina Blanco

Struttura ed energia nel corpo.

Movimento – respirazione - integrazione

Settimanale Lunedì ***19:00 20:00***

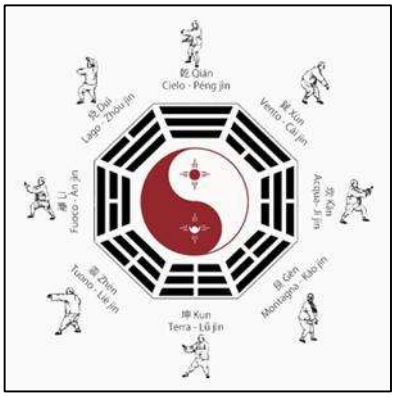
Massimo iscritti n° 25

Area movimento e salute

Tai Chi Chuan – Base

docente Maria Pina Blanco

Il Tai Chi Chuan (Arte marziale interna e forma di meditazione in movimento) è un'antica disciplina psico-fisica-energetica che trova il suo fondamento nei principi della filosofia Taoista e della Medicina Tradizionale Cinese applicati al movimento interno ed esterno del corpo, attraverso una serie di esercizi che investono la struttura e l'energia del corpo uniti alla consapevolezza della mente.
La pratica costante del Tai Chi Chuan - respirazione e interazione dei movimenti Yin-Yang - migliora il Ben-Essere psicofisico del praticante.
Il Tai Chi Chuan può essere praticato a qualsiasi età.
Si trasmetteranno i principi filosofici base e, nella pratica, gli "EserciziTaoisti" , le tecniche di Qi Gong –JKung – e la prima parte della Forma Tradizionale della famiglia Yang.



Settimanale Venerdì **14:30 15:45**

Massimo iscritti n° 25

Area movimento e salute

Tai Chi Chuan – Avanzato

docente Lisa Nobile

Tai Chi Chuan – Qì Gong Jkung - filosofia Taoista.

Arte marziale e meditazione in movimento trova il suo fondamento nelle tecniche di collegare mente energia corpo.

La pratica è costituita da esercizi fisici-energetici che confluiranno nella esecuzione della prima parte della forma.

Settimanale Giovedì **17:30 18:45**

Massimo iscritti n°30