

GINNASTICA MANTENIMENTO 2024/2025

MUOVERSI PER RESTARE IN FORMA

Muoversi per riacquistare o mantenere uno stato di forma, per migliorare la resistenza, il tono muscolare, l'elasticità, la coordinazione.

Muoversi per scaricare la tensione e recuperare energia.

Per ginnastica adulti si intende un tipo di attività polivalente, rivolta a tutte quelle persone alla ricerca di un buon equilibrio tra forma fisica e rilassamento mentale.

Questa attività comprende sia esercizi a corpo libero che quelli con l'ausilio di grandi e piccoli attrezzi.

L'obiettivo è quello di migliorare l'attività cardio-circolatoria, la mobilità articolare, il potenziamento muscolare, la capacità di rilassarsi attraverso la conoscenza del proprio corpo.



LEZIONE TIPO

Riscaldamento: da 5' a 10' di corsa e 15' esercizi a corpo libero

Tema centrale: diverso da lezione a lezione: potenziamento muscolare, mobilità articolare, attività cardiaca

Stretching: esercizi di allungamento muscolare

Gioco finale

ORARIO CORSI

PALAZZETTO DELLO SPORT (Parco Ghezzi)

Martedì 20:15 - 21:15 entrata lato scivolo

Giovedì 20:00 - 21:00 sede Polisportiva ex spogliatoi calcio

PALESTRA DI VIA BARANZATE (Scuole Elementari)

Martedì 20:00 - 21:00

INIZIO CORSI MARTEDI' 1 OTTOBRE

 **338 3413576 - Alberto**

 **novateginnastica@gmail.com**