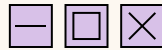


GINNASTICA

ARTISTICA



**MARIA NOVELLA
MINOTTI**



RITMICA



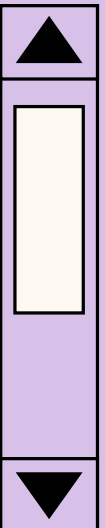
**RITA
GAGLIARDI**



POSTURALE



**DANIELA
MINARDI**



GINNASTICA ARTISTICA



La ginnastica artistica è uno sport completo che aiuta a tonificare i muscoli del corpo e a donare una grande forza e flessibilità agli atleti, sia femmine che maschi, che la praticano.

La ginnastica artistica permette, grazie soprattutto all'utilizzo dei vari attrezzi di allenare ogni singolo gruppo muscolare ed è ideale per lo sviluppo fisico.

Gli esercizi di ginnastica artistica non solo aiutano a rafforzare i muscoli, ad aumentare l'equilibrio e la coordinazione, ma hanno anche un ruolo fondamentale per lo sviluppo di una buona elasticità del corpo

GINNASTICA RITMICA



Disciplina olimpica di gruppo, individuale o di coppia, negli ultimi anni la ginnastica ritmica sta riscuotendo un successo sempre maggiore, merito anche dei brillanti risultati conquistati dalle ginnaste della Nazionale italiana, dette le Farfalle. Elegante e completo, è uno sport adatto fin dai primi anni è una disciplina sportiva completa che unisce movimenti di ballo ad acrobazie con l'uso di attrezzi come nastro, palla e cerchio. Meno acrobatica della ginnastica artistica, può essere praticata da chiunque voglia lavorare sul corpo nella sua globalità, senza privilegiare un muscolo anziché un altro. Generalmente incontra il favore delle più piccole e può essere praticata sin dagli ultimi anni della scuola dell'infanzia sino all'età adulta

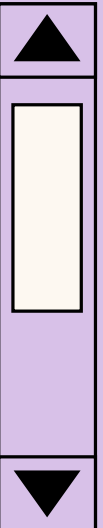
GINNASTICA POSTURALE



Complesso di attività motorie volta a insegnare al nostro corpo le giuste posture da assumere con intensità adeguata all'età e alle condizioni generali del soggetto.

Lo scopo è migliorare la flessibilità generale e l'equilibrio.

Indicata sia a chi ha patologie in atto, esempio la scoliosi o patologie della colonna ma anche per chi è in salute ma a causa della quotidianità è costretto a posture non corrette. Inoltre aiuta a ridurre lo stress e ad ottenere una migliore consapevolezza del proprio corpo.



GINNASTICA ARTISTICA



Corso base nuove allieve: Lun -Mer: 17.00-18.30

Corso base: Lun-Ven: 17.30-19.00

Corso base monosettimanale: Sab: 11.00-12.00

Corso avanzato 1: Lun-Mer-Ven: 15.00-17.00

Corso Avanzato 2: Lun-Mer-Ven: 17.00-19.00

GINNASTICA RITMICA



Corso base nuove allieve: Mar-Gio: 17.00-18.00

Corso base: Mar-Gio: 18.00-19.30

Corso avanzato: Mar-Gio: 15.30-17.00

GINNASTICA POSTURALE



Lun - Mer: 19.00-20.00 / 20.00-21.00

Lun-Mer: 9.30-10.30

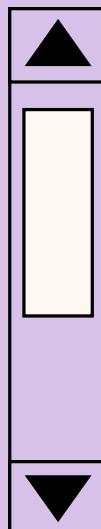
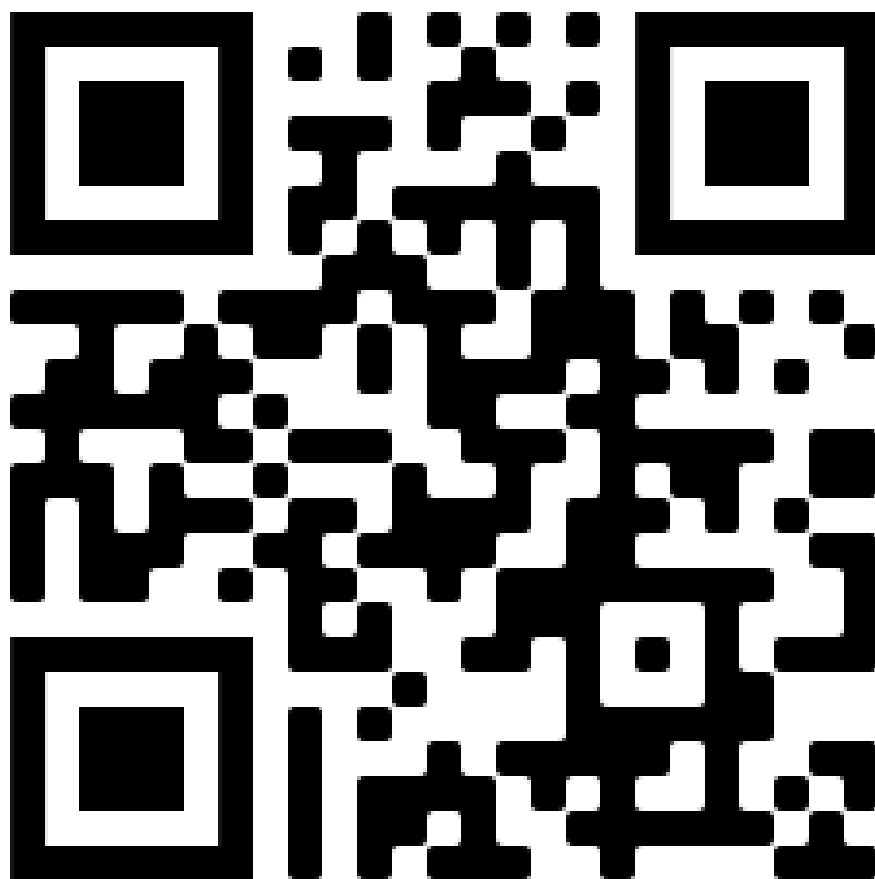
Sabato: 8.45-9.45 (in acqua a discrezione dell'insegnante)



Wellbeing Training

Sequenza di esercizi a corpo libero volti a migliorare il tono muscolare, ridurre lo stress, risolvere e prevenire infortuni muscolari e articolari

Mar-Gio: 15.00-16.00



**VISITA IL NOSTRO SITO E SCOPRI
L'OFFERTA COMPLETA DI ZERO9**