

GINNASTICA PER TUTTI ***(CIRCUIT TRAINING)***

Il *CIRCUIT TRAINING*, o allenamento a circuito, è un metodo di allenamento tra i più completi ed evoluti per il potenziamento fisico e l'incremento delle prestazioni sportive, adatto ad Atleti Agonisti o a coloro che desiderano svolgere un'attività intensa e completa. In un ambiente serio e concentrato, esercizi ottimizzati e finalizzati a potenziare e migliorare la forma fisica, la mobilità articolare, e la funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio. L'allenamento comprende esercizi per tonificare e rassodare, parti del corpo quali gambe, glutei, zona addominale, dorsale, e pettorale etc. Nella fase di riscaldamento e di defaticamento, vengono svolti esercizi di allungamento muscolare stretching. Parte dell'allenamento viene effettuato con attività fisica aerobica, definita tale perché svolta con esercizi di intensità relativamente bassa e di lunga durata che aiutano a sviluppare la resistenza fisica e a bruciare il grasso corporeo in eccesso. Per combattere la vita sedentaria, praticare con costanza, tale attività, genera un sensibile miglioramento fisico e uno stato di benessere generale.

IL CORSO SI SVOLGE 2 VOLTE LA SETTIMANA CON IL SEGUENTE ORARIO:

IL LUNEDÌ dalle ore 18.00 alle ore 19.00 E IL MERCOLEDÌ dalle ore 19.00 alle ore 20.00

ORARIO ATTIVITÀ - QUOTE E MODALITÀ (*vedi*)

PRECISAZIONI PER IL CORSO DI GINNASTICA PER TUTTI (CIRCUIT TRAINING)

È possibile:

- Con l'iscrizione Annuale di TIPO B al corso di *CIRCUIT TRAINING*, che prevede la frequenza 1 volta la settimana, variare eventualmente i giorni di frequenza a propria discrezione. Per recuperare le assenze effettuate, successivamente alle assenze, quando lo si desidera, si può svolgere 2 allenamenti settimanali.
- Con l'iscrizione Annuale al corso di *CIRCUIT TRAINING*, abbinare gli allenamenti di *CIRCUIT TRAINING*, ad altre Attività.
- Con l'iscrizione Annuale al corso di *CIRCUIT TRAINING*, sostituire (in caso di Annuale di TIPO B, o Trimestrale), o integrare senza quota aggiuntiva (in caso di Annuale di TIPO A), gli allenamenti di *CIRCUIT TRAINING*, con allenamenti di GINNASTICA PER TUTTI nelle sue varie forme.
- Con l'iscrizione Annuale al corso di *CIRCUIT TRAINING*, abbinare gli allenamenti di *CIRCUIT TRAINING* ad altre Attività.

Per svolgere il corso di *CIRCUIT TRAINING* è obbligo consegnare il certificato medico d'idoneità all'attività sportiva agonistica, con visita in cui viene effettuato l'elettrocardiogramma sotto sforzo.