

## ***GINNASTICA PER TUTTI ( TOTAL BODY / PILATES / GAG )***

Attività fisica completa per tutto il corpo, la *GINNASTICA PER TUTTI* ( nella forma *TOTAL BODY / PILATES / GAG glutei addominali gambe* ), svolta in modo alternato è mirata al miglioramento delle condizioni cardiovascolari, articolari, alla tonificazione muscolare e al relativo incremento delle zone muscolari sottoposte ad esercizio. La lezione ha inizio con una fase di riscaldamento generale seguita da una fase specifica per le fasce muscolari interessate e dallo stretching finale. Ogni allenamento prevede attività aerobica ed esercizi mirati a tonificare, migliorare ed incrementare la muscolatura dell'addome, delle gambe e dei glutei. L'attività fisica aerobica è definita tale perché viene 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. Gli esercizi a corpo libero, l'uso di step, elastici, manubri e cavigliere, rendono le lezioni sempre diverse e piacevoli. *PILATES* Il metodo Pilates nasce negli Stati Uniti per la riabilitazione dei Ballerini e si dimostra utile per chiunque, vista la sua completezza ed applicabilità a diversi metodi di attività fisica con o senza attrezzi; coniuga Stretching e Ginnastica Posturale con particolare attenzione al rinforzo e tonificazione dei muscoli essenziali, *addominali, glutei, interno coscia, paravertebrali e dorsali*, anche sotto il profilo estetico e viene svolta con esercizi utilizzati anche nella Danza Classica e Moderna.

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

IL LUNEDÌ E IL GIOVEDÌ dalle ore 13.00 alle ore 14.00

ORARIO ATTIVITÀ - QUOTE E MODALITÀ ( *vedi* )

---

### PRECISAZIONI PER IL CORSO DI GINNASTICA PER TUTTI ( TOTAL BODY / PILATES / GAG )

È possibile:

- Con l'iscrizione Annuale di TIPO B al corso di *GINNASTICA PER TUTTI ( TOTAL BODY / PILATES / GAG )*, 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 *GINNASTICA PER TUTTI ( TOTAL BODY / PILATES / GAG )*, sostituire, ( in caso di Annuale di TIPO B, Mensile o Trimestrale ), o integrare senza quota aggiuntiva ( in caso di Annuale di TIPO A ), gli allenamenti di *GINNASTICA PER TUTTI ( TOTAL BODY / PILATES / GAG )*, con allenamenti di *GINNASTICA PER TUTTI ( GINNASTICA DOLCE, di GINNASTICA CORPO LIBERO o di CIRCUIT TRAINING )*.
- Con l'iscrizione al corso di *GINNASTICA PER TUTTI ( TOTAL BODY / PILATES / GAG )*, abbinare gli allenamenti di *GINNASTICA PER TUTTI ( TOTAL BODY / PILATES / GAG )*, ad altre Attività.