

Le nostre proposte
per la stagione 2020-2021

FITNESS



CARDIO & TONE

Lezione combinata anche con musica divisa in lavoro cardiovascolare e lavoro di tonificazione attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi: step, cavaliere, manubri ecc.

DYNAMIC STRETCH TONE

Allenamento a corpo libero e/o con l'utilizzo di piccoli attrezzi che attraverso l'unione di alcune tecniche come pilates, stretching, yoga e mezieres, ha come obiettivo quello di migliorare la mobilità articolare, la flessibilità muscolare, la tonificazione funzionale alla postura e al benessere per contrastare cattive posture, rigidità e stress. Adatto a tutte quelle persone che vogliono eliminare le tensioni e molto indicato anche come completamento per qualunque attività fisica/sportiva.

FUNCTIONAL G.A.G.

Attività non coreografica che si pone come obiettivo quello di rafforzare e definire l'addome, le gambe e i glutei attraverso delle lezioni sempre varie. Durante la lezione l'utilizzo combinato di varie tecniche di allenamento con vari attrezzi consentirà di aumentare la forza, la resistenza, la potenza di tutti e tre i distretti muscolari, inoltre si percepirà un miglioramento delle capacità coordinative quali l'equilibrio e l'agilità.

G.A.S.

Gambe Addominali Spalle

Ginnastica a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi, mirata alla definizione dei muscoli addominali, delle gambe e delle spalle, senza dimenticare le altre parti del corpo.

PILATES

Attività non coreografata, con l'utilizzo della musica che abbina tecniche yoga di allungamento corporeo a esercizi di ginnastica posturale e a corpo libero mirante alla tonificazione di tutto il corpo. "In 10 lezioni sentirai la differenza, in 20 lezioni vedrai la differenza, in 30 lezioni avrai un corpo nuovo" parola di J. Pilates.

POSTURAL TRAINING

Un programma di condizionamento muscolare il cui scopo è quello di raggiungere un miglioramento estetico attraverso esercizi in grado di ristabilire equilibri muscolari. Inoltre verranno utilizzate tecniche per il condizionamento muscolare e altri elementi responsabili del corretto allineamento del corpo integrandolo con esercizi specifici del fitness.

TOTAL GYM

Attività a corpo libero, o con l'ausilio di piccoli attrezzi, che prevede esercizi di mobilità articolare per migliorare la funzionalità degli arti, tonificazione della parete addominale, gambe, glutei e braccia ed esercizi di stretching per sciogliere le tensioni muscolari. Attività completa ed equilibrata per un benessere psicofisico generale.

TOTAL TONE

Lezione a basso impatto non coreografica. Tonifica i muscoli dei glutei, delle gambe, delle braccia, i dorsali, i pettorali e gli addominali attraverso una serie di esercizi svolti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi come manubri, step, elastici, ecc.

Le nostre proposte
per la stagione 2020-2021

FITNESS



CORSO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	ISTRUTTORE
CARDIO & TONE	Palestra XXV Aprile	lunedì-giovedì	19.00-19.50	Alessandra Vicinelli
DYNAMIC STRETCH TONE	Palestra Ciari	lunedì-giovedì	20.30-21.20	Vito Zaccagnino
FUNCTIONAL G.A.G.	Palestra Marconi B	lunedì-giovedì	18.30-19.20	Mary D'Urso
G.A.S. (gambe-addominali- spalle)	Pista Mazzotti	martedì-venerdì	9.00-9.50	Mary D'Urso
	Palestrina XXV Aprile	lunedì-mercoledì	9.00-9.50	Barbara Cioppi
	Palestrina XXV Aprile	mercoledì venerdì	12.30-13.20 12.45-13.35	Michela Bolelli
	Palestra GIMI	martedì-venerdì	18.30-19.20	Monica Balestrazzi
PILATES	Palestra GIMI	martedì-venerdì	19.30-20.20	Monica Balestrazzi
	Palestra Marconi B	mercoledì	19.00-19.50	Barbara Cioppi
	Palestra GIMI	martedì-giovedì	15.00-15.50	Michela Bolelli
POSTURAL TRAINING	Palestrina XXV Aprile	sabato	9.15-10.05	Mary D'Urso
TOTAL GYM	Palestra GIMI	lunedì-mercoledì	9.30-10.20	Isabella Lo Riggio
TOTAL TONE	Palestra GIMI	lunedì-giovedì	19.30-20.20	Monica Balestrazzi

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a:

Polisportiva Giovanni Masi associazione sportiva dilettantistica

Segreteria Sede via Bixio 12 - Casalecchio di Reno tel. 051/571352

Segreteria Croce via Carracci 36 - Croce di Casalecchio di Reno tel. 051/6192128

Segreteria GIMI via Allende 5 - Casalecchio di Reno tel. 051/578423

Email: info@polmasi.it - sito web: www.polmasi.it