

9. GET! GYMBALL EVO TRAINING®

Il metodo

E' un nuovo metodo di allenamento che utilizza le gymball e la musica come principali strumenti per allenarsi, stare in forma e divertirsi!

4 tipologie di lezione GET!:



GET! Gag focalizzato principalmente sugli arti inferiori e i glutei e, come logico, molto richiesto dal pubblico femminile;

GET! Cardio con un imprinting della lezione maggiormente cardiovascolare di tipo interval training;

GET! Body, un total body, dove braccia, spalle, petto e dorso sono fortemente coinvolti;

GET! Fusion totalmente metabolico. In tutte le lezioni, anche se di impatto fitness non si perde mai l'accento dell'allenamento funzionale, coinvolgendo equilibrio, destrezza e coordinazione. Non resta che provare per capire di cosa si tratta (guardare non è sufficiente)!

Abbigliamento: è consigliato un abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica con suola pulita in gomma (non utilizzate all'esterno). Preferibile munirsi di materassino personale per motivi di igiene.

I corsi si attiveranno con numero minimo di 8 partecipanti
RICHIESTO CERTIFICATO MEDICO

L'associazione sportiva e l'insegnante

A.S.D. L'ACCADEMIA nata nel 2005, persegue come scopo sociale la promozione della danza e dell'attività sportiva in genere come indispensabile complemento della formazione sociale dei giovani ed aggregazione delle famiglie, degli anziani e dei disabili. Tale scopo viene raggiunto considerando la danza non solo come mezzo atto a produrre beneficio fisico e salute ma anche come lo strumento di coinvolgimento positivo di pensieri, comportamenti, emozioni e relazioni. Lo staff tecnico è composto da insegnanti di danza ed istruttori di varie discipline sportive regolarmente certificati e qualificati, che nel rispetto delle linee guida indicate dal Consiglio Direttivo seguono modelli organizzativi e didattici in grado di garantire proposte formative omogenee ispirate a criteri di adattabilità alle singole esigenze dei vari contesti e situazioni. Si prevedono corsi collettivi, lezioni separate di perfezionamento e momenti di socializzazione per i soci con il solo scopo di soddisfare "il piacere di stare insieme".

DENISE CASTELLANO, insegnante di GET!® GymBall Evo Training dal 2017 (A.S.D. L'ACCADEMIA)

Mi piace perché è una lezione molto versatile, adatta sia a chi non può fare eccessivi sforzi fisici che agli sportivi che vogliono migliorare le prestazioni aumentando forza, resistenza, elasticità ed equilibrio. La Gymnastik Ball è l'unico strumento utilizzato e funge da ammortizzatore sollevando le articolazioni.



Dove/quando

- Palestra Fantini
- il giovedì dalle 19.30 alle 20.20

Contatti

- Mara 392 503 1922
- segreteria@laccademia.org