

GINNASTICA PER TUTTI

Il metodo

È una ginnastica a corpo libero “soft” che tende a non stressare molto muscoli ed articolazioni, basata su esercizi semplici di stretching e di percezione del proprio corpo.

Un allenamento fondato sulla filosofia della tranquillità che si compone di tutta una serie di esercizi atti ad allenare sia il corpo che la mente, in modo equilibrato e consapevole. Nessun gesto estremo, nessuna serie portata a cedimento, no all'affanno e allo stress!

La chiave di lettura di questa metodologia di allenamento è la capacità di mantenere, durante la seduta, un ritmo naturale e sostenibile. Il segreto per sfruttare al massimo questa tecnica è quello di lavorare molto sulla connessione mente-muscolo. Questo vi permetterà di mantenere il focus sui gruppi muscolari coinvolti, di percepirne al massimo l'attivazione e la relativa contrazione.

Questa ginnastica vi insegnerà ad eseguire gli esercizi in modo pulito, migliorando la tecnica di esecuzione e modulando la respirazione in base a ciò che state facendo.

Si compone di esercizi lenti e progressivi, e proprio per questa ragione è spesso associata a soggetti con problemi ortopedici o problematiche affini, nonché alle persone anziane che devono tenersi in movimento.

È particolarmente consigliata anche a soggetti sedentari, in sovrappeso o in normopeso, che per qualsiasi motivo trascorrono molte ore del giorno seduti, avvertendo spesso e volentieri male al collo, senso di intorpidimento, gambe pesanti e sintomatologie simili.

A chi è rivolto?

Ad anziani e a persone sedentarie, soggetti che presentano ridotti range articolari, o in generale a tutti coloro i quali non hanno mai svolto alcuna attività e vogliono cominciare a dedicarsi al loro corpo.

Peculiarità:

Movimenti dolci e leggeri; attività di gruppo.

A cosa serve?

- Migliorare la propria postura
- Tenere lontano lo stress
- Evitare di sovraffaticarsi
- Tonificare il corpo
- Migliorare la coordinazione
- Aumentare la flessibilità

RICHIESTO CERTIFICATO MEDICO



L'associazione sportiva e l'insegnante

SPARKLING FITNESS a.s.d. nasce nel 2020, persegue come scopo sociale la promozione del fitness e dell'attività sportiva in genere come indispensabile complemento della formazione sociale dei giovani ed aggregazione delle famiglie, degli anziani. Tale scopo viene raggiunto considerando il fitness 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 istruttori di fitness 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: “sono insegnante di Ginnastica per tutti dal 2020 l'aspetto più piacevole di queste lezioni è la condivisione tra i partecipanti. Essendo un'attività a basso impatto energetico aiuta a mantenersi attivi ed a farlo in compagnia”.

Dove/quando: Sala Polivalente Centro Tonelli
il lunedì e giovedì dalle 11.00 alle 12.00
(per maggiori informazioni controllare il programma annuale)

Contatti: Denise 349 / 0077057 info@sparklingfitness.it