



LAMBRONE
SPORT E BENESSERE



ATTIVITÀ SALA CORSI 2016



ORARI SEGRETERIA

dal Lunedì al Venerdì 9.30 - 12.30 / 16.30 - 20.30

Per maggiori informazioni

Piscine SNEF - Via della Libertà, 15 (CO)

tel. 031.3333556 - www.lambrone.snef.it - info.erba@snef.it

PLANNING PALESTRA - Corso Invernale

attivo dal 27 Marzo 2017 al 01 Giugno 2017.

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|-------|----------------------|--|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 8.30 | GINNASTICA DOLCE | | GINNASTICA DOLCE | | |
| 9.45 | GINNASTICA ANTALGICA | | | | |
| 13.00 | | CIRCUIT DEMOLITION OPEN | | CIRCUIT DEMOLITION OPEN | |
| 16.30 | | | 17.00 - 18.00 PILATES GROUP | DANZA PROPEDEUTICA | DANZA CLASSICA 5 - 6 ANNI |
| 17.15 | PILATES GROUP | 17.00 - 18.00 DANZA MODERNA ELEMENTARI | 17.00 - 18.00 PILATES GROUP | DANZA MODERNA MEDIE | DANZA CLASSICA 7 - 10 ANNI |
| 18.15 | PILATES GROUP | 18.00 - 19.00 DANZA MODERNA MEDIE | 18.00 - 19.00 PILATES GROUP | DANZA MODERNA ELEMENTARI | HIP - HOP 6 - 10 ANNI |
| 19.15 | PILATES GROUP | | 19.00 - 20.00 PILATES GROUP | | |
| 20.15 | PILATES GROUP | 20.00 - 21.30 DANZA MODERNA 16 - 20 ANNI | 20.00 - 21.00 PILATES GROUP | | |

Il Planning potrà subire variazioni.

www.lambrone.snef.it

via della Libertà, 15 - Erba (CO) | tel.+39 031 3333556 | email: info.erba@snef.it

GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce aiuta a migliorare le proprie condizioni fisiche e psicologiche, e a prevenire le varie problematiche legate all'età. È un programma di allenamento che prevede esercizi propriocettivi, di equilibrio, di coordinazione, di stretching e posturali, nel rispetto delle varie esigenze e problematiche.

GINNASTICA ANTALGICA

La ginnastica antalgica serve a prevenire e correggere quelli che sono gli atteggiamenti e problematiche dell'apparato muscolo-scheletrico. Durante la lezione ogni distretto corporeo viene sollecitato con esercizi di mobilità e stretching, rispettando le varie patologie. E' indicata a tutte le persone che soffrono di rigidità delle articolazioni, dolori muscolari e articolari.

CIRCUIT DEMOLITION

Il circuit demolition è un'attività a circuito dove si sviluppa lavoro fisico di diversa intensità, che va a toccare diverse aree corporee, per un livello di sforzo atletico alto. È consigliata a soggetti allenati e con una buona preparazione atletica.

POSTURAL FITNESS

È un nuovo programma di fitness, che permette di migliorare la postura e tonificare il corpo, aumentandone la flessibilità, la coordinazione e la mobilità articolare. È un flusso continuo di esercizi che includono posizioni di yoga, elementi di fitness, pilates, stretching e tecniche di respirazione. È un equilibrio perfetto fra dinamismo e armonia.

G.A.G. & G.A.P.

È un corso specifico per l'incremento del tono muscolare di glutei, addominali e muscoli delle gambe nel primo, gambe addominali e pettorali nel secondo. È un'attività consigliata a soggetti mediamente allenati, per un livello di sforzo atletico medio.

I 5 TIBETANI

I cinque Tibetani sono una serie di semplici esercizi, noti anche come i cinque rituali di ringiovanimento, in cui è racchiuso il segreto per migliorare la propria efficienza fisica e mentale. Risveglio della forza vitale e il raggiungimento del benessere del corpo, della mente e dello spirito. Un potente mezzo derivato dalla tradizione dello yoga tibetano, per rinvigorire i sensi, potenziare l'energia vitale, aumentare le difese immunitarie eliminare i blocchi energetici riattivando i chakra, aumentando l'energia corporea ed innescando un processo di profonda trasformazione. È rivolto a tutti ed è indicato anche in caso di problematiche della colonna.

ZUMBA

È un'attività prevalentemente aerobica, che utilizza i ritmi caraibici. È consigliata agli amanti delle coreografie e movimenti legati a questa musica, permette di mantenere un livello di sforzo atletico mediamente alto divertendosi.

SUPERTONE

È un tipo di allenamento mirato a rafforzare la muscolatura generale con esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi, alternati e combinati ad esercizi che richiamano l'aspetto aerobico. L'Obiettivo è quello di un miglioramento fisico a 360°. È un'attività dedicata di media intensità dedicata a soggetti già allenati.

PILATES MATWORK

Il metodo Pilates permette di conoscere il proprio corpo utilizzandolo correttamente per ottenere il massimo beneficio, con un miglioramento della postura, una forma più equilibrata, una muscolatura più tonica e articolazioni più elastiche. I 6 principi fondamentali che costituiscono il metodo sono: Concentrazione, Controllo Baricentro, Fluidità del Movimento, Precisione e Respirazione. È una tecnica adatta a tutti che richiede impegno, determinazione e costanza, con l'utilizzo di piccoli attrezzi.