



REMISE EN FORME

Tutte le attività, 14 settembre/13 ottobre

CORE

Stabilità, controllo e forza della parte centrale del corpo

CHE COS'È

Il Core è un insieme di esercizi finalizzati a rafforzare e stabilizzare la parte centrale del corpo, con particolare attenzione alla muscolatura addominale, lombare, pelvica e dell'anca. Il lavoro sul core aiuta a creare una base più stabile per il movimento e a migliorare il controllo del corpo durante l'attività fisica.

COSA ALLENA / SU COSA LAVORA

- stabilità della parte centrale del corpo
- equilibrio
- postura
- controllo del movimento
- supporto a una migliore esecuzione dei gesti motori

A CHI PUÒ INTERESSARE

- chi vuole migliorare stabilità e controllo
- chi pratica già uno sport e vuole una base fisica più solida
- chi vuole integrare il proprio allenamento con un lavoro specifico sulla parte centrale del corpo

CHE ESPERIENZA ASPETTARSI

Un lavoro concentrato, tecnico ma accessibile, nel quale la qualità del movimento conta più della velocità. Non è semplicemente “fare addominali”: si lavora sulla capacità di stabilizzare e controllare il corpo.

CORE = STABILITÀ E CONTROLLO.

TOTAL BODY

Allenamento globale per forza, resistenza e condizione fisica

CHE COS'È

Il Total Body è un allenamento globale che coinvolge in modo coordinato i principali gruppi muscolari attraverso esercizi vari e dinamici. Il lavoro combina blocchi di forza con fasi a carattere aerobico e anaerobico, con l'obiettivo di allenare il corpo nel suo insieme.

COSA ALLENA / SU COSA LAVORA

- forza
- resistenza
- coordinazione
- condizione fisica generale
- capacità di sostenere lavori di intensità differenti

A CHI PUÒ INTERESSARE

- chi vuole un allenamento completo
- chi vuole rimettersi in forma senza concentrarsi su un solo distretto muscolare
- chi preferisce una sessione dinamica e varia

CHE ESPERIENZA ASPETTARSI

Una lezione dinamica e completa, in cui si alternano esercizi diversi e il corpo viene coinvolto globalmente. È adatta a chi vuole percepire un vero lavoro di allenamento generale.

TOTAL BODY = ALLENAMENTO COMPLETO.

MOBILITÀ

Muoversi con maggiore libertà ed efficienza

CHE COS'È

La Mobilità comprende esercizi finalizzati a migliorare il movimento e l'ampiezza articolare delle diverse parti del corpo. Il lavoro è pensato anche per rendere più semplici ed efficienti i gesti quotidiani, contrastando la sensazione di rigidità e favorendo una maggiore libertà di movimento.

COSA ALLENA / SU COSA LAVORA

- ampiezza articolare
- qualità del movimento
- libertà nei gesti
- riduzione della rigidità percepita
- efficienza nei movimenti quotidiani e sportivi

A CHI PUÒ INTERESSARE

- chi si sente rigido o poco mobile
- chi passa molte ore seduto o in posizioni ripetitive
- chi pratica sport e vuole migliorare la qualità del movimento
- chi desidera un'attività accessibile ma utile anche come complemento ad allenamenti più intensi

CHE ESPERIENZA ASPETTARSI

Una sessione controllata e progressiva, focalizzata sul modo in cui il corpo si muove. Non è semplice stretching: l'obiettivo è migliorare la capacità di utilizzare attivamente le articolazioni nel movimento.

MOBILITÀ = LIBERTÀ DI MOVIMENTO.

STRETCHING

Allungamento, flessibilità e recupero

CHE COS'È

Lo Stretching è un'attività basata su esercizi di allungamento dei principali gruppi muscolari. L'obiettivo è migliorare la flessibilità, ridurre la tensione muscolare, favorire il rilassamento e contribuire a un migliore recupero del corpo.

COSA ALLENA / SU COSA LAVORA

- flessibilità
- allungamento muscolare
- riduzione della tensione muscolare
- rilassamento
- recupero dopo l'attività

A CHI PUÒ INTERESSARE

- chi sente la necessità di recuperare elasticità
- chi svolge già attività sportive intense
- chi cerca una sessione meno dinamica e più orientata ad allungamento e recupero

CHE ESPERIENZA DEVE ASPETTARSI

Un'attività più calma e controllata, nella quale il focus è sull'allungamento dei principali gruppi muscolari e sulla riduzione delle tensioni.

STRETCHING = FLESSIBILITÀ E RECUPERO.

FUNZIONALE BASE

Movimenti fondamentali per costruire una buona base fisica

CHE COS'È

Il Funzionale Base utilizza esercizi e movimenti fondamentali che richiamano schemi motori presenti nella vita quotidiana. Il lavoro è orientato a sviluppare una base generale di forza, stabilità, coordinazione e controllo del corpo, preparando il partecipante sia all'attività fisica generale sia alla pratica di altri sport.

COSA ALLENA / SU COSA LAVORA

- forza generale
- stabilità
- coordinazione
- controllo del corpo
- condizione fisica globale
- preparazione di base ad altre attività sportive

A CHI PUÒ INTERESSARE

- chi vuole avvicinarsi al functional training in modo progressivo
- chi desidera costruire una base fisica generale
- chi pratica uno sport e vuole affiancargli un lavoro complementare
- chi vuole migliorare il controllo dei movimenti fondamentali

CHE ESPERIENZA ASPETTARSI

Una sessione dinamica ma costruita sui fondamentali. L'obiettivo non è cercare esercizi complessi, ma imparare e allenare bene i principali schemi di movimento.

FUNZIONALE BASE = COSTRUIRE LE BASI DEL MOVIMENTO.

GINNASTICA POSTURALE

Controllo, allineamento e consapevolezza del corpo

CHE COS'È

La Ginnastica Posturale è un'attività incentrata su esercizi finalizzati a migliorare l'allineamento e il controllo della postura. Il lavoro coinvolge la muscolatura posturale e integra mobilità, equilibrio e controllo del corpo.

COSA ALLENA / SU COSA LAVORA

- muscolatura posturale
- allineamento
- mobilità
- equilibrio
- controllo del corpo
- consapevolezza della postura

A CHI PUÒ INTERESSARE

- chi vuole dedicare attenzione alla propria postura
- chi cerca un lavoro controllato e non ad alta intensità
- chi vuole migliorare equilibrio, controllo e qualità del movimento

CHE ESPERIENZA ASPETTARSI

Una sessione controllata, precisa e progressiva, con attenzione alla qualità dell'esecuzione e alla consapevolezza della posizione del corpo.

GINNASTICA POSTURALE = ALLINEAMENTO E CONSAPEVOLEZZA.

RUNNING

Un percorso di corsa strutturato su livelli

CHE COS'È

Il Running si svolge all'aperto ed è dedicato alla pratica della corsa. La proposta viene organizzata per livelli, così da permettere sia a chi si avvicina alla corsa sia a chi corre già abitualmente di lavorare in modo coerente con la propria esperienza. In entrambi i gruppi viene prestata particolare attenzione alla tecnica di corsa, con l'obiettivo di migliorare l'efficienza del movimento e favorire una pratica più sicura.

RUNNING 1 – Per chi si avvicina per la prima volta alla corsa. Si lavora progressivamente sull'adattamento allo sforzo, sulla resistenza e sulla tecnica di corsa.

RUNNING 2 – Per chi corre già abitualmente e vuole allenarsi in modo più pianificato, strutturato e specifico. Si lavora sulla resistenza, sull'intensità e sulla pianificazione dell'allenamento.

COSA ALLENA / SU COSA LAVORA

- adattamento progressivo allo sforzo
- resistenza
- tecnica di corsa
- efficienza del movimento
- per i più esperti: intensità e pianificazione dell'allenamento

A CHI PUÒ INTERESSARE

- chi vuole iniziare a correre
- chi corre già e desidera un allenamento più strutturato
- chi cerca la motivazione del gruppo e una maggiore continuità

CHE ESPERIENZA ASPETTARSI

Un'attività outdoor guidata e organizzata in funzione dell'esperienza. Il valore non è semplicemente 'andare a correre insieme', ma avere un percorso più consapevole e progressivo.

RUNNING = PROGRESSIONE, TECNICA E CONTINUITÀ.