

# RIMETTITI in FORMA con NOI

PROPOSTE PER I NUOVI CORSI 2018/19

## **PILATES** (inizio corso settembre/ottobre)

Ginnastica specifica consistente in esercizi di stiramento muscolare eseguiti a corpo libero o con l'ausilio di attrezzi, diretta a tonificare la muscolatura senza incrementarne la massa e a migliorare la fluidità e il controllo dei movimenti.

## **ZUMBA** (inizio corso settembre/ottobre)

Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire in modo da far dimenticare lo sforzo fisico.

## **VIET-TAI-CHI** (inizio corso settembre/ottobre)

Un insieme di movimenti dolci e delicati che creano una forma di ginnastica facile da praticare. Insegna la giusta respirazione, scioglie stress e tensioni, migliora la postura e l'equilibrio del proprio corpo.

## **YOGA** (inizio corso settembre/ottobre)

Lo yoga è uno stile di vita a 360 gradi, che va dalla pratica delle posizioni, alla ricerca uno stile di vita sano e consapevole. È un percorso verso l'evoluzione, che ci aiuta a sentirci bene, in forma, pieni e soddisfatti della nostra vita.

## **GINNASTICA DOLCE** (inizio corso settembre/ottobre)

La ginnastica dolce è un tipo di ginnastica che viene definita "dolce" perché utilizza movimenti leggeri, lenti e senza sforzi eccessivi e prevede esercizi semplici ma che vanno a stimolare diverse parti del corpo.

## **TONIFICAZIONE MUSCOLARE** (inizio corso settembre/ottobre)

La tonificazione ha molteplici effetti benefici tanto a livello fisico quanto a livello mentale. Migliora le capacità dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, diminuisce le patologie muscolo-scheletriche.



Per informazioni:

**T 335.5983143** (tramite messaggio)  
**circolosanbellino@gmail.com**

Per tutti i corsi è richiesto il **tesseramento al Circolo NOI** - San Bellino (PD) e il certificato medico sportivo di idoneità.

Il circolo NOI - San Bellino è **convenzionato** con il **Poliambulatorio Arcella**.

