

Attività in rosa

a cura della Dott.ssa Lorena LORENZINI

Yoga al Femminile Loiano

Martedì ore 14.30



Nella pratica dello yoga tutta l'attenzione è rivolta all'ascolto del corpo e del respiro, provando a escludere i pensieri, vivendo il momento presente, concentrandosi sul "qui ed ora". Dona pace alla mente e riduce le tensioni del corpo attraverso movimenti lenti e posizioni semplici (asanas)

Gli incontri sono rivolti a tutte le donne indicato in gravidanza e post parto

Massaggio Infantile Loiano Martedì 15.45



Non è una tecnica ma un modo di stare con il proprio bambino. È un'antica tradizione presente in culture di molti paesi. Stimola il sistema circolatorio, respiratorio e muscolare, rafforza il sistema immunitario e gastro-intestinale, si rivela utile nel prevenire ed alleviare i disturbi delle coliche gassose e nel regolarizzare il ritmo sonno-veglia.

Accompagnamento alla Nascita Loiano orario da concordare



Ciclo di incontri Teorico-pratici in cui verranno trattate varie tematiche legate all'igiene in gravidanza, parto, postparto, gestione del neonato, allattamento, dimensione della coppia e suoi disagi o cambiamenti. Particolare attenzione sarà dedicata al movimento, alla salute della donna e alla ginnastica perineale, alla gestione del dolore attraverso tecniche di massaggio e digitopressione, in cui viene coinvolto attivamente anche il partner.

GINNASTICA LOIANO

Ci Trovi presso
Sala Primavera, Via Santa Margherita 1
-Loiano-

GINNASTICA MONZUNO

Ci Trovi presso
Palestra Comunale, Via Panoramica
-Monzuno-

Per Info
SILVIA

Tel.: 3475805471

Posta elettronica:

silcarluccio@gmail.com



@sport2000web



@sport_2000



*La vita è come andare in
bicicletta. Per mantenere
l'equilibrio devi muoverti.*
(Albert Einstein)

STAGIONE SPORTIVA

2018/2019



A partire da

Lunedì 17 settembre 2018

PRENDETEVI CURA

DEL VOSTRO

BENESSERE FISICO

**Occorre un tappetino e abbigliamento
Comodo e dove previsto
sono necessarie delle scarpe da ginnastica
pulite**

Le nostre proposte

Ginnastica Dolce

La ginnastica dolce è un insieme di esercizi basati su percezione, sensazione del corpo e relax, evitando sforzi e surpluenergetici.

Ginnastica Posturale

La ginnastica posturale è l'insieme di tutti gli esercizi di ginnastica per prevenire e curare posture del corpo non naturali e sbagliate.

Pilates

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.

Totalfitness

Allenamento aerobico basato sul coordinamento tra i movimenti, eseguiti a tempo di musica e il ritmo respiratorio. Le lezioni prevedono sia una parte a ritmo di musica anche con l'utilizzo dello Step, sia una parte dedicata alla tonificazione



Functional Training

Si tratta di un allenamento che ha come finalità lo sviluppo globale della forza, della resistenza, della potenza e dell'equilibrio, oltre che migliorare il controllo il motorio e posturale, l'agilità, l'adattamento motorio. è un programma di rafforzamento e condizionamento fisico che punta a ridurre la massa grassa e gli obiettivi sono mirati alla tonificazione muscolare, e all'aumento della resistenza.



GINNASTICA LOIANO

Ginnastica Dolce

Martedì e Venerdì
Ore 09.30

Ginnastica Posturale

Martedì
Ore 18.40
Giovedì
Ore 17.45

Yoga al Femminile

Martedì
Ore 14.30

Totalfitness

Martedì e Venerdì
Ore 10.30
Martedì
Ore 17.45
Giovedì
Ore 18.40

Pilates

Martedì
Ore 19.30

G.A.G.

Allenamento specifico per la tonificazione di Glutei, Addominali, Gambe

GINNASTICA MONZUNO

G.A.G.

Lunedì
Ore 18.30

Functional Training

Lunedì
Ore 19.30
Mercoledì
Ore 19.30

Ginnastica Posturale

Mercoledì
Ore 18.30

Per Info

SILVIA

Tel.: 3475805471

Posta elettronica:

silcarluccio@gmail.com

ATTIVITA' RISERVATA AI TESSERATI