

CORSI PRESSO IL CRAL

dal 13 gennaio al 12 giugno 2020

PILATES - YOGA – GAG - TOTAL BODY

ZUMBA - TONE UP – RUNNING - CIRCUIT TRAINING - MOBILITY AND STRETCHING

AUTODIFESA PERSONALE

Modalità di Adesione: inviare l'adesione ai corsi prescelti con il mod. 4243 alla Segreteria del Circolo **entro il 24 dicembre**. Le iscrizioni saranno confermate in base alle disponibilità.

Abbigliamento consigliato: abbigliamento comodo, calze da ginnastica o piedi nudi, materassino o asciugamano per esercizi sul pavimento.

COMUNICAZIONE IMPORTANTE - CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

Per partecipare ai corsi è obbligatorio essere in possesso del certificato medico di idoneità sportiva non agonistica in corso di validità: (Scadenza 1 anno dalla data del rilascio) senza il quale il CRAL non potrà accettare l'iscrizione. Tale certificato dovrà essere allegato al mod. 4243. Se il certificato è già stato inviato alla Segreteria si invita a segnalarlo chiaramente sul mod. 4243. Elenco centri convenzionati per visita medica [Leggi >>>Convenzioni idoneità sportiva 2018](#)

REGOLAMENTO PER GLI ISCRITTI AI CORSI :

Richiediamo la vostra collaborazione per una corretta gestione dei corsi e per evitare situazioni spiacevoli. Vi invitiamo a prendere visione e ad attenervi a quanto riportato di seguito.

1. **Le lezioni perse non sono recuperabili e non sono rimborsabili**
2. Il turno prescelto a inizio corso è vincolante.
3. Unico referente dell'iniziativa è la Segreteria del Circolo
4. E' vietato introdurre cellulari accesi nella sala.
5. Oltre i 5 minuti di ritardo non sarà più possibile accedere alla lezione.
6. Firmare il foglio presenze

Calendario dei corsi presso il Cral via Nizza 150 1° piano – da gennaio-giugno 2020

Lunedì 21 lezioni - (no 13 aprile) Costo di partecipazione € 147 *

h. 13,00 – 13,45	Poli	GAG	Giorgia	(13/1 – 8/6)
h. 17,10 – 18,10	Pale	ZUMBA Palestre Torino	Marco	(13/1 – 8/6)

Martedì 21 lezioni - (no 2 giugno) Costo di partecipazione € 147 *

h. 7,00 - 8,00	Poli	HATHA YOGA	Elisa	(14/1 – 9/6)
h. 13,00 – 13,45	Poli	PILATES	Giorgia	(14/1 – 9/6)
h. 17,10 – 18,10	Pale	TONE UP Palestre Torino	Milena	(14/1 – 9/6)
h. 18,10 – 19,10	Poli	HATHA YOGA	Riccardo	(14/1 – 9/6)

Mercoledì 22 lezioni - Costo di partecipazione € 154 *

h. 13,00 – 14,00	Poli	ASHTANGA YOGA	Giuseppe	(15/1 – 10/6)
h. 13,00 – 14,00	Pale	ZUMBA Palestre Torino	Ilaria Laterza	(15/1 – 10/6)
h. 18,30 – 19,30	Out	RUNNING Palestre Torino	Marco Gaveglio	(15/1 – 16/6)

Giovedì 22 lezioni - Costo di partecipazione € 154 *

h. 7,45 - 8,45	Pale	MOBILITY & STRETCHING Palestre T. Francesco		(16/1 – 11/6)
h. 12,30 – 13,30	Poli	ASHTANGA YOGA	Francesca	(16/1 – 11/6)
h. 13,00 – 14,00	Pale	MOBILITY & STRETCHING Palestre T. Francesco		(16/1 – 11/6)
h. 13,35 – 14,20	Poli	PILATES	Francesca	(16/1 – 11/6)
h. 17,10 – 18,10	Pale	AUTODIFESA PERSONALE Palestre T. Beppe A.		(16/1 – 11/6)
h. 18,15 – 19,00	Poli	PILATES	Romina	(16/1 – 11/6)

Venerdì 21 lezioni - (no 1 maggio) Costo di partecipazione € 147 *

h. 13,00 – 14,00	Pale	CIRCUIT TRAINING Palestre T. Adalberto		(17/1 – 12/6)
h. 13,00 – 13,45	Poli	PILATES	Romina	(17/1 – 12/6)
h. 17,30 – 18,30	Pale	TOTAL BODY	Vito	(17/1 – 12/6)

***Attenzione:**

Per l'iscrizione cumulativa a tre corsi si avrà diritto ad uno sconto di € 60,00 sul totale

Descrizione Corsi

PILATES

PILATES - MATWORK

Il metodo Pilates nasce durante i primi anni del XX secolo come ginnastica a corpo libero denominata Matwork (da mattress: materassino), che in seguito si è avvalsa di particolari attrezzi creati per migliorare la conoscenza delle dinamiche muscolari.

A differenza di altre ginnastiche, il Pilates coinvolge tutte le catene cinetiche rinforzando muscoli che spesso non si ha coscienza di possedere. Si lavora principalmente con i trasversi dell'addome, al fine di stabilizzare il bacino e la colonna vertebrale ed ottenere una corretta postura.

Lo scopo è quello di ottenere una muscolatura tonica e flessuosa. Principi base del metodo sono la concentrazione, il controllo, la visualizzazione e l'ascolto del proprio corpo.

YOGA – Le varie discipline

ASHTANGA YOGA (dinamico)

Lo Yoga è una filosofia di vita che ha nel suo potenziale anche quello di creare un corpo e una mente fortemente sani. L'Ashtanga Yoga, praticato nel suo corretto ordine sequenziale, porta gradualmente chi lo pratica a riscoprire pienamente il proprio potenziale a tutti i livelli di consapevolezza fisica, psicologica e spirituale. Attraverso questa pratica che unisce una corretta respirazione (Ujjay pranayama), le posture (Asana) e lo sguardo (Drishti), si ottiene un controllo dei sensi ed una più profonda consapevolezza di sé stessi. Praticando questa disciplina con regolarità e devozione si acquisisce sicurezza e stabilità fisica e mentale.

HATHA YOGA

E' uno stile che si focalizza quasi totalmente sulla pratica fisica (asana e pranayama), e meno su altri aspetti più spirituali. In questo tipo di yoga si effettua un modesto sforzo fisico con lo scopo di riuscire a superare i propri limiti fisici. Nello stesso tempo però, non si dimenticano mai il rilassamento e la calma che dovrebbero esserci in ogni asana. Alla fine di ogni classe ci si sente più forti, più flessibili e sicuramente più rilassati.

L'Hatha Yoga, così come altri stili, aumenta la forza dei muscoli dandogli allo stesso tempo flessibilità, toglie rigidità alla colonna vertebrale e mantiene le articolazioni elastiche anche se gli anni passano. In generale si ha una maggiore consapevolezza del proprio corpo ed anche la mente ha innumerevoli benefici.

GAG

Il GAG è un tipo di corso studiato per tonificare e modellare specificatamente i muscoli dei glutei, delle gambe e degli addominali. Le lezioni prevedono l'esecuzione di molteplici esercizi svolti sia a terra che in piedi anche con l'uso di

piccoli attrezzi ad intensità diverse che permettono di andare a lavorare sull'area addominale (retto addominale, obliqui e trasverso), sulla parte interna ed esterna della gamba (adduttori e abduttori) e sui muscoli del gluteo (piccolo, medio e grande gluteo). Attraverso la musica si riesce ad eseguire serie di esercizi ben ritmati raggiungendo ottime intensità di allenamento e conseguenti ottimi risultati in termini di efficienza dei vari distretti muscolari interessati.

Le lezioni comprendono sempre una prima parte di riscaldamento generale e una parte finale di stretching concentrato sulla muscolatura che è stata interessata dall'allenamento.

RUNNING

La corsa non è una sequenza di passi più o meno veloci, ma è molto di più! Questa sequenza deve essere controllata da tecniche e movimenti corretti che prevengono prima di tutto gli infortuni e vanno a migliorare il gesto atletico.

Dedicandoci ad esercizi posturali, impariamo a non disperdere energia durante il nostro avanzare per poterla quindi utilizzare per compiere più Km ed aumentare la nostra velocità.

Ci dedicheremo anche ad esercizi di velocità specifici che ci permetteranno di migliorare la resistenza sulla distanza, godendoci la totalità delle soddisfazioni che la corsa ci regala.

TOTAL BODY

Programma di esercizi ginnici eseguiti a ritmo di musica, a corpo libero o con l'ausilio di attrezzi, diretto a migliorare l'attività cardiovascolare e a tonificare i muscoli di tutto il corpo. L'allenamento total body è un allenamento completo che va a stimolare tutto il corpo e comprende all'interno di se molte tecniche di allenamento differenti come:

- esercizi a corpo libero, con "carico naturale" dove si utilizza solo il nostro corpo come peso
- esercizi con i pesi, quindi con carico esterno come i manubri
- esercizi con piccoli attrezzi come step, cavigliere, FitBall ed elastici
- esercizi di aerobica, che richiedono un grande lavoro muscolare e un'aumentata frequenza cardiaca del 60-80%

TONE UP

Programma di esercizi con l'obiettivo di migliorare la resistenza e la definizione muscolare. Vengono sollecitati tutti i gruppi muscolari degli arti inferiori, del tronco e degli arti superiori.

ZUMBA

I Corsi educano al ritmo musicale stimolano la coordinazione e favoriscono lo scarico tensivo. Energia e divertimento rappresentano la base della lezione.

MOBILITY & STRETCHING

Il corso mira al miglioramento dell'equilibrio, della mobilità articolare, della corretta postura ed elasticità/allungamento muscolare. La ricerca del benessere psicofisico e la consapevolezza corporea sono le caratteristiche principali di queste attività.

CIRCUIT TRAINING

Allenamento a stazioni caratterizzato da movimenti ad elevata intensità e da brevi pause di recupero per passare da un esercizio (suddiviso in stazioni) all'altro; sia a corpo libero che con l'utilizzo di attrezzi da sala.

DIFESA PERSONALE

Il corso di difesa personale si pone come obiettivo quello di approfondire sia gli aspetti psicologici sia le principali tecniche utili alla difesa e tutela della propria incolumità.

I principi generali del corso si fondano sulla prevenzione, la consapevolezza dei propri mezzi e la preparazione tecnica e fisica.

Prevenzione: la prevenzione è un principio fondante dell'autodifesa e serve ad evitare inutili situazioni a rischio per la persona. Può sembrare ovvio, ma spesso questo concetto non è compreso immediatamente da chi si avvicina per la prima volta ad un corso di difesa personale, motivato dalla ricerca immediata di efficaci tecniche per neutralizzare un attacco.

Consapevolezza: senza la consapevolezza dei nostri mezzi fisici ed il controllo delle emozioni, non saremmo in grado di affrontare efficacemente una aggressione. Le situazioni a rischio richiedono lucidità e calma interiore. E' su questo fronte che il praticante verrà preliminarmente istruito.

Preparazione fisica e tecniche di autodifesa: in caso di aggressione, quando ogni nostro comportamento, azione verbale e di convincimento non ha sortito effetto, per poterci fisicamente difendere, abbiamo la necessità di acquisire una buona preparazione fisica nonché delle necessarie tecniche per affrontare e neutralizzare diverse tipologie di attacco. L'allievo sarà quindi istruito al fine di raggiungere tale obiettivo agendo tempestivamente. Sarà quindi necessario individuare l'aggressore,

valutarne le reali intenzioni ed agire di conseguenza rapidamente e senza esitazioni.

Organizzazione delle lezioni: ogni incontro durerà 60 minuti e comprenderà le seguenti fasi:

Analisi comportamentali e corretto approccio psicologico in caso di aggressione.

Riscaldamento fisico orientato al programma della lezione.

Illustrazione di efficaci tecniche di autodifesa.

Ripetizione e messa in pratica delle tecniche illustrate al fine di interiorizzarle e renderle istintive.

Il programma terrà comunque conto delle reali condizioni fisiche dei partecipanti e sarà ottimizzato in base alle loro possibilità, sempre massimizzando l'efficacia del metodo proposto.