



CITTÀ  
DI GRUGLIASCO  
Assessorato allo Sport

CITTA' DI GRUGLIASCO Assessorato allo Sport  
**PROSPETTO ATTIVITA' SPORTIVE ANNO 2017 / 2018**

PALESTRE	ORARI	ATTIVITA'	ETA'
<b>B. CIARI</b>			
MARTEDÌ	19,00 / 20,30	YOGA ADULTI	OVER 14
MERCOLEDÌ	20,30 / 22,10	TAI-CHI + YOGA ARMONICO (Lezioni Alternate)	OVER 14
MERCOLEDÌ/VENERDÌ	18,30 / 19,20	POWER STRECH PILATES	OVER 14
MERCOLEDÌ/VENERDÌ	19,30 / 20,20	POWER STRECH PILATES	OVER 14
GIOVEDÌ	18,30 / 20,10	KARATE	7—20 ANNI
<b>EUROPA UNITA</b>			
MARTEDÌ/GIOVEDÌ	18,30 / 19,20	GINNASTICA 3° ETA'	OVER 60
MARTEDÌ/GIOVEDÌ	19,30 / 20,20	GINNASTICA ADULTI	OVER 14
<b>DI NANNI</b>			
MERCOLEDÌ	20,30 / 22,10	DANZA MOVIMENTO CREATIVO	OVER 14
<b>GRAMSCI</b>			
LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9,30 / 10,20	TOTAL BODY	OVER 14
LUNEDÌ/GIOVEDÌ	10,30 / 11,20	GINNASTICA DOLCE	OVER 14
<b>MARTIN LUTHER KING</b>			
MARTEDÌ/GIOVEDÌ	18,30 / 19,20	GINNASTICA 3° ETA'	OVER 14
MARTEDÌ/GIOVEDÌ	19,30 / 20,20	POWER STRECH PILATES	OVER 14
<b>SALVO D'ACQUISTO</b>			
LUNEDÌ / MERCOLEDÌ	18,00 / 18,50 (lunedì) 18,40 / 19,30 (mercoledì)	GINNASTICA POSTURALE	OVER 14
MARTEDÌ/VENERDÌ	18,00 / 18,50	YOGA GENITORE E FIGLI (per i bambini pagamento di una sola quota)	BAMBINI 6/14 ANNI
MERCOLEDÌ/VENERDÌ	16,45 / 17,35	YOGA BIMBI	6/11 ANNI
<b>UNGARETTI</b>			
LUNEDÌ	18,30 / 20,20	TENNIS PRINCIPIANTI	OVER 14
LUNEDÌ	20,30 / 22,20	TRIBAL DANCE (da gennaio)	OVER 14
MARTEDÌ/GIOVEDÌ	18,30 / 19,20	STEP	OVER 60
MARTEDÌ/GIOVEDÌ	19,30 / 20,20	ZUMBA / MOVIDA	OVER 14
GIOVEDÌ	20,30 / 22,10	BALLI CARAIBICI	OVER 14

FITNESS

FITNESS

Step	Allenamento aerobico con piattaforma individuale ad altezza regolabile. Migliora la resistenza, l'efficienza cardiovascolare e potenzia gli arti inferiori.
Power Stretching pilates	E' un insieme di esercizi fluidi per rafforzare i muscoli della schiena, dell'addome, delle gambe, delle braccia e dei fianchi. E' caratterizzato da movimenti belli ed eleganti, muscoli tonificati, graziosità e flessibilità di tutto il corpo. Fondamentale la respirazione che accompagna costantemente l'esecuzione degli esercizi.
Zumba / Movida	Corso fitness imperniato su musiche e ritmi latino americani. Oltre che basarsi su movimenti facili da apprendere, le lezioni sono particolarmente divertenti e coinvolgenti.
Ginnastica Posturale	Attività indicata a persone sedentarie o non attive da molto tempo. Gli esercizi non hanno un alto impatto sul fisico e sulle articolazioni ma comunque sono molto utili per riattivare la muscolatura e la circolazione.
Ginnastica Adulti e Ginnastica 3° età	I corsi sono studiati per avvicinare alla pratica sportiva le persone più sedentarie. Un'attività motoria che ridà tono e flessibilità a tutto il corpo. Consiste in movimenti semplici eseguiti in modo da non chiedere ai muscoli e alle articolazioni eccessivi sforzi ma al tempo stesso consentire la pratica di un'attività salutare per l'organismo.
Total Body	I <b>benefici</b> del total body sono numerosi e interessano tutto l'organismo. Dal pilates ai pesi, passando per il corpo libero, questa disciplina tiene in allenamento tutti i muscoli. La lezione prevede l'alternarsi di attività ed esercizi fisici diversi, alcuni si svolgono in piedi, altri invece sdraiati. Infine, c'è il defaticamento. Lo stretching aiuta a rilassare i muscoli, riaccompagnandoli alla fase di riposo e favorendone l'allungamento. Il tutto accompagnato da esercizi di respirazione.

**CORPO E MENTE**

<p><b>Danza Movimento Creativo</b></p>	<p>E' un modo per ritrovare il piacere di vivere, scioglie rigidità e tensioni, agisce ed eleva il tono generale e l'umore. E' un sentiero verso l'allegria, è adatta a tutti senza limiti di età: non è necessario saper danzare, ma lasciarsi andare a movimenti suggeriti dalla musica. E' un insieme di esercizi e di musiche, che elevano il grado di salute, migliorano la comunicatività, stimolano la creatività artistica ed esistenziale.</p>
<p><b>Yoga</b></p>	<p>Lo yoga si basa sull'apprendimento di specifiche posizioni che hanno anche lo scopo di influenzare un più corretto approccio mentale verso il proprio corpo. Migliora la flessibilità, l'equilibrio, la forza e la resistenza. Attraverso lo yoga s'impara ad essere presenti in ogni momento, e questo meccanismo sviluppa consapevolezza, ovvero il principale antidoto allo stress.</p>
<p><b>Yoga Genitore e Figli</b></p>	<p>Un'occasione unica per stare insieme in modo nuovo e creativo, condividendo un'esperienza speciale con mamma o papà. Un'ora magica da dedicare alla conoscenza reciproca, al di fuori delle dinamiche familiari. Gli incontri di yoga per bambini e genitori prevedono giochi e posizioni in coppia studiate appositamente per stimolare la fiducia reciproca e invitare il bambino a scoprire ed imparare con il sostegno e il supporto delle sue figure di riferimento.</p>
<p><b>Yoga Bimbi</b></p>	<p>Lo yoga per bambini è un toccasana per crescere bene dal punto di vista fisico ed emotivo e per imparare a socializzare in un ambiente ludico e piacevole. La pratica dello yoga aiuta i più piccoli ad essere consapevoli, del proprio corpo e dell'importanza della respirazione, a sviluppare un comportamento altruista e ad apprendere l'importanza del rispetto degli altri.</p>
<p><b>Thai - Chi</b></p>	<p>Tai Chi Chuan è l'alternarsi di movimenti circolari e continui. Deriva da altri stili e può essere praticato a tutte le età. Favorisce rilassamento e concentrazione.</p>

<b>DANZA</b>	<b>Danze Caraibiche</b>	Corso che insegna i balli caraibici come: salsa, bachata e cha-cha-cha, insieme a tecniche e forme di movimento legate all'arte e alla cultura del caribe.
	<b>Tribal Dance</b>	La Tribal Dance è una danza che unisce movimenti e ritmi del Medio Oriente, dell'Africa, dell'India e dei diversi popoli gitani e del Nord Europa. La tecnica si basa su una preparazione di un forte controllo del corpo e in particolare sull'uso selettivo della muscolatura. Assetto posturale, stretching consapevole e potenziamento mirato sono indispensabili per uno stile unico e profondamente connesso al sentire di ogni danzatrice.
<b>ARTI MARZIALI</b>	<b>KARATE</b>	Arte marziale giapponese caratterizzata da colpi di pugno e di calcio, bloccaggi, leve e proiezioni che si indirizzano ai punti sensibili del corpo umano.
<b>CORSI PRINCIPIANTI</b>	<b>TENNIS</b>	Corso di avviamento al tennis per favorire il corretto apprendimento delle direzioni e della tattica di gioco e migliorare la coordinazione spazio – temporale, il senso del ritmo e l'equilibrio dinamico.