

GINNASTICA ADULTI



Palestra comunale di Santa Luce e la Palestra di Pomaia

Per signori e signore, ragazzi e ragazze di tutte le età, la ginnastica aiuta ad entrare in contatto con il proprio corpo, a rilassare le tensioni muscolari e correggere atteggiamenti posturali sbagliati.

Attraverso movimenti lenti e mirati consente di mantenere l'elasticità della schiena e di riequilibrare le diverse parti del corpo. È consigliata come prevenzione e cura dei disturbi articolari e posturali. Un abbinamento di stretching, coordinazione, respirazione e tonificazione in esercizi dolci e combinati.

*Santa Luce: mercoledì 21,15 - 22,15
e venerdì 21 - 22*

*Insegnante **Cristina Bensi***

Pomaia: lunedì, mercoledì 18 - 19

*Insegnante ISEF **Cristina Santinelli***

Costo: 13,00 € iscrizione, 20,00 € mensile

Per iscrizioni ed informazioni:

Anna Campobasso 335.7374155

Sonia Sagretti 338.1012305 - 050.684157

TAEKWON-DO I.T.F.



Palestra comunale di Santa Luce

È un'arte marziale coreana che significa "l'arte del pugno e del calcio in volo", è basata su disciplina e autocontrollo.

Viene svolta una preparazione fisica, tecniche di autodifesa.

Forme (movimenti che evocano difese e d'attacchi) esercizi per tonificare gambe e braccia, combattimento sportivo e tradizionale.

Corsi per ragazzi/e (dai 7 anni in poi) e per adulti.

Santa Luce: martedì e giovedì 18,30 - 19,30

ragazzi/e e 19,30- 20,30 adulti

*Istruttore **Massimo Lari***

Costo: 13,00 € iscrizione, 20,00 € mensile

Per iscrizioni ed informazioni:

Massimo Lari 347.6868110 - 050.684137

STEP AEROBICO



Palestra comunale di Santa Luce

L'aerobica Step ha come obiettivo il benessere fisico, migliorare l'apparato cardio-vascolare, aumentare la forza muscolare e la resistenza fisica, avere maggiore mobilità articolare e migliorare l'equilibrio corporeo (aumento massa magra e diminuzione massa grassa). Durante il corso gli allievi potranno sperimentare le diverse forme di aerobica quali latino aerobico, lo step e i semplici esercizi di tonificazione e stretching.

Santa Luce: mercoledì 20,15 - 21,15

e venerdì 20 - 21

*Insegnante **Cristina Bensi***

Costo: 13,00 € iscrizione, 20,00 € mensile

Per iscrizioni ed informazioni:

Anna Campobasso 335.7374155

Sonia Sagretti 338.1012305 - 050.684157



Palestra comunale di Santa Luce

TKD TIGERS è un sistema innovativo di insegnamento globale, rivolto ai bambini e bambine dai 3 ai 6 anni, basato sull'apprendimento di abilità essenziali nella vita, attraverso il divertimento, la ginnastica, i giochi di ruolo, le attività creative e sulla pratica degli elementi base del Taekwon-Do ITF (Arte Marziale Coreana). E' stato sviluppato in Gran Bretagna da équipes di Psicologi, Nutrizionisti, specialisti nel Fitness e maestri di Taekwon-Do. Nel corso vengono affrontati temi importanti per la vita quotidiana del bambino:

- 1 - affrontare e difendersi dai prepotenti (bulli)
- 2 - gestire pericoli causati dagli sconosciuti
- 3 - sicurezza con l'acqua e il fuoco
- 4 - leadership e vivere in gruppo
- 5 - salute e alimentazione

Fa parte integrante di questo sistema, largamente in utilizzo in Gran Bretagna e nei paesi del Nord Europa, l'apprendimento di tecniche base del Taekwon-Do ITF, arte di difesa di origine coreana, basata sull'utilizzo dinamico e completo degli arti superiori e inferiori.

Santa Luce: mercoledì 18,30 - 19,15

*Istruttore **Massimo Lari***

*Costo: **13,00 €** iscrizione, **25,00 €** mensile*

Per iscrizioni ed informazioni:

Massimo Lari 347.6868110 - 050.684137

ti
aspettiamo
e...
porta
un amico!



Comune di Santa Luce
Assessorato allo Sport

Polisportiva Comunale Santa Luce
STAGIONE SPORTIVA 2011 /2012

Step
aerobico
Ginnastica
adulti
Taekwon-Do
I.T.F.
TKD Tigers

dal 5 ottobre 2011

Palestra Comunale di Santa Luce
e Palestra di Pomaia

