

# CORSO FITNESS

Sponsored by



Repubblica e Cantone Ticino  
DECS



IL CORSO "À LA CARTE", APERTO A TUTTI GLI INTERESSATI.  
Un corso modulare, personalizzabile in base ai tuoi interessi.

Relatore: Dr. David Cardano

## PROGRAMMA

SABATO 12 OTTOBRE	
8 <sup>30</sup> - 12 <sup>30</sup>	<b>1</b> <b>FIT BODY FUSION AEROBIC</b> (Dance - Functional - Kombat)
13 <sup>30</sup> - 17 <sup>30</sup>	<b>2</b> <b>GINNASTICA POSTURALE BIODINAMICA</b>

LIKE YOUR GYM PASSION,

LIVE YOUR GYM PASSION.

Descrizioni dettagliate delle lezioni sulla pagina seguente.

⇒ A iscrizioni scadute i partecipanti riceveranno la convocazione e il programma dettagliato

### COSTI

AFFILIATI FSG: CHF 50.- per ½ giornata / CHF 80.- per 1 giornata  
NON AFFILIATI: CHF 80.- per ½ giornata / CHF 110.- per 1 giornata  
PRANZO CST: per tutti CHF 15.-

Segretariato ACTG  
F. Chiesa 4  
6500 Bellinzona  
info@actg.ch

Seguici  
www.actg.ch

✂-----

Nome: \_\_\_\_\_ Cognome: \_\_\_\_\_

Via / No.: \_\_\_\_\_ CAP/Domicilio: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_ N° Membro FSG: \_\_\_\_\_

Recapito telefonico: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

- ◆ MI ISCRIVO ALLE LEZIONI: **1**  **2**
- ◆ PRANZO PRESSO CST: SI  NO

Da ritornare entro il 22 settembre 2024 a:

- Segretariato ACTG, via F. Chiesa 4, 6500 Bellinzona
- oppure via E-MAIL a: iscrizioni@actg.ch

# CORSO FITNESS – DESCRIZIONE LEZIONI

## 1 FIT BODY FUSION AEROBIC (Dance – Functional – Kombat)

Una perfetta miscela tra tre discipline:

1. Aerobic Dance,
2. Functional Training,
3. Aerobic Kombat.

Aerobic Dance è una serie di movimenti utili per allenare varie parti del corpo eseguiti a tempo di musica sprigionando energia e divertimento.

Il Functional Training è finalizzato a migliorare il movimento e lo svolgimento delle funzioni motorie di base e/o combinate. In questo corso si utilizzerà il solo peso del proprio corpo.

Aerobic Kombat è un'attività che unisce in modalità creativa arti marziali, pugilato e aerobica. Si portano colpi a vuoto coinvolgendo più gruppi muscolari in totalità con il corpo.

### **DESCRIZIONE DETTAGLIATA**

L'Aerobic Dance è un modo divertente per migliorare resistenza, coordinazione ed equilibrio, offrendo divertimento e soddisfazioni. Basandosi sull'aerobica, che è la base di esercizi che mirano alla perdita di peso e alla resistenza cardiorespiratoria, l'Aerobic Dance è un'attività cardiovascolare a basso impatto con combinazioni coreografico-progressive. Aerobic Dance è una serie di movimenti utili per allenare varie parti del corpo eseguiti a tempo di musica sprigionando energia e divertimento.

Functional Training (o ginnastica funzionale) è un'attività motoria eseguibile in palestra o all'esterno finalizzata a migliorare il movimento e lo svolgimento delle funzioni motorie di base e/o combinate lavorando sulla funzionalità per cui si sono sviluppate le articolazioni. Allenamento a corpo libero utilizzando il solo peso del proprio corpo. L'allenamento funzionale ha come finalità lo sviluppo globale di tutte le principali capacità motorie: capacità condizionali (forza, resistenza, potenza), capacità coordinative (equilibrio, controllo motorio e posturale, agilità, adattamento motorio) e la mobilità articolare.

Aerobic Kombat è una disciplina allenante, adrenalinica e coinvolgente che permette di scaricare stress, ed emozioni negative con facilità. E' un'attività che unisce in modalità creativa arti marziali, pugilato e aerobica. Si portano colpi a vuoto coinvolgendo più gruppi muscolari ed in totalità con tutto il corpo. Si esegue a ritmo di musica e può essere una attività ad alta intensità (ritmo cardiaco elevato). Tutto ciò permette di bruciare grassi, non tanto durante l'attività in cui vengono usati maggiormente gli zuccheri, ma al termine poiché l'intensità dell'attività svolta genera l'innalzamento momentaneo del metabolismo.

## **2** GINNASTICA POSTURALE BIODINAMICA

Ginnastica mirata alla rieducazione posturale. Contribuisce a migliorare la posizione del corpo nello spazio e a ripristinare energie. Nasce dall'unione delle conoscenze della medicina tradizionale occidentale e orientale. Chinesiologia, posturologia, propriocezione, podologia, riequilibrio posturale, corretti allineamenti corporei, centri energetici dei Dantian o Tandien, dei Chakra, dei punti Marma e dei Meridiani che attraversano il nostro corpo.

### **DESCRIZIONE DETTAGLIATA**

La Ginnastica Posturale è l'insieme degli esercizi svolti con l'obiettivo di ristabilire un equilibrio del sistema muscolo-scheletrico. Attraverso determinati e specifici movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, si cerca di agire su aree del corpo rigide e/o dolenti. Le esercitazioni che si svolgeranno avranno l'obiettivo di rieducare il corpo a eseguire i movimenti in maniera corretta e ad assumere le giuste posture nel corso delle attività quotidiane. Ci si eserciterà sulla qualità del movimento e sulla consapevolezza di ciò che si sta eseguendo. Esercizi con movimenti lenti e controllati,

Obiettivi principali della ginnastica posturale:

- la ricerca di un buon equilibrio,
- la ricerca di una buona mobilità articolare e flessibilità muscolare in relazione alle capacità soggettive di ognuno,
- l'acquisizione degli adeguati schemi motori e del controllo dei diversi segmenti corporei nella quotidianità.

Tutte le esercitazioni si svolgeranno prestando molta attenzione alle fasi respiratorie che a seconda dell'obiettivo potranno variare.

Dallo studio della medicina tradizionale cinese e dell'Individuo nella sua interezza, nasce la Ginnastica Biodinamica. Un programma volto a ristabilire un contatto con il naturale ed equilibrato scorrere del proprio "Qi" o Energia Vitale, attraverso specifici esercizi di allungamento che coinvolgono non soltanto le strutture materiali del corpo (muscoli, tendini, legamenti, fasce connettivali) ma anche i cosiddetti "Meridiani" o canali energetici: gli stessi che vengono trattati in agopuntura o con lo shiatsu, ad esempio. Nel corso della lezione si prosegue poi in modo più dinamico, eseguendo piccole coreografie per riarmonizzare la propria Energia Vitale precedentemente liberata con lo stretching. Il lavoro sul Qi è in accordo con il naturale avvicinarsi dei cicli stagionali, fenomeno che si riflette e si ritrova nei propri naturali cicli energetici.

Il corso di Ginnastica Posturale Biodinamica è adatto a tutti, senza controindicazione alcuna.