

Centro Sportivo Tenero

Sabato 7 ottobre 2023

Domenica 8 ottobre 2023



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 7 OTT	DOMENICA 8 OTT
8 ³⁰ - 12 ³⁰	1 FITNESS OLISTIC FUSION	3 BIODANZA
13 ³⁰ - 17 ³⁰	2 PUMP	4 NEW AGE EXPERIENCE

LIKE YOUR GYM PASSION,

LIVE YOUR GYM PASSION.

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

Seguici
www.actg.ch

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 / CHF 150.- per 2 giornate
NON AFFILIATI: CHF 80.- per ½ giornata / CHF 110.- per 1 giornata / CHF 180.- per 2 giornate
PRANZI CST: per tutti CHF 15.- per pasto

✂-----

Nome: _____ Cognome: _____
Via / No.: _____ CAP/Domicilio: _____
Società: _____ N° Membro FSG: _____
Recapito telefonico: _____ E-mail: _____

◆ MI ISCRIVO ALLE LEZIONI: **1** **2** **3** **4**

◆ PRANZO PRESSO CST: Sabato Domenica NO

Da ritornare entro il 17 settembre 2023 a:

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

CORSO FITNESS

CORSO FITNESS – DESCRIZIONE LEZIONI



1 FITNESS OLISTIC FUSION

DESCRIZIONE:

Mix tra varie tipologie di Yoga il Pilates e la meditazione statica e dinamica. Tipologia di lezione che è stata una piacevole scoperta per molti, soprattutto oggi che siamo spinti dalla necessità di provare a costruire una dimensione nuova in cui radicarsi e trovare più consapevolezza. Le discipline olistiche mettono in connessione corpo e mente e sono state e continueranno a essere un conforto emotivo con benefici positivi sullo stress, sul sistema immunitario, sulla percezione del proprio corpo.

2 PUMP

DESCRIZIONE:

Il pump è un allenamento fitness di natura anaerobica che allena tutti i muscoli del corpo con una serie di ripetizioni ed esercizi sincronizzati a ritmo di musica. La caratteristica degli esercizi pump è la tecnica che porta il muscolo verso il pompaggio muscolare necessario per lo sviluppo del tono muscolare. I muscoli vengono messi sotto sforzo tramite i movimenti e gli esercizi classici che si usano durante una sessione di allenamento in sala pesi.

3 BIODANZA

DESCRIZIONE:

La biodanza è un insieme di movimenti naturali e spontanei accompagnati dalla musica con lo scopo di promuovere la sintonia tra sentire e agire. La biodanza è utile per far crescere emotivamente e spiritualmente, avvicinandoci sempre più all'equilibrio del nostro essere, grazie alla musica e al movimento. Il concetto alla base della biodanza è che il movimento sta alla base della vita. Infatti biodanza significa “danza della vita”, dal greco bios, vita.

4 NEW AGE EXPERIENCE

DESCRIZIONE:

New Age Experience è una vera e propria esperienza fitness a 360 gradi in cui vengono miscelate tecniche corporee e di tonificazione appartenenti alle seguenti discipline: Power Stretching, Ginnastica Tibetana, Ginnastica Taoista, Ginnastica Tai chi, Ginnastica Zen, Power Yoga, Tonificazione e esercizi di matrice marziale. Ogni lezione è diversa ed ogni esperienza risulta unica.