

## **Associazione Sportiva A.I.C.S “Variante Wake - Area Wellness**

### **Corsi già attivi**

**G.A.G.** è una lezione musicale divertente e dinamica basata su esercizi che donano tonicità, forza ed elasticità, uniti ad un aumento della capacità cardio-respiratoria e ad una progressiva diminuzione del tessuto adiposo.

**STRETCHING / GINNASTICA DOLCE E PER LA TERZA ETA'**: è una lezione adatta a mantenere il corpo in un buono stato di forma attraverso esercizi semplici che permettono l'allungamento dei muscoli e delle articolazioni.

**PILATES** è una lezione incentrata su esercizi svolti in contemporanea a una corretta respirazione che portano alla tonificazione e all'aumento della resistenza addominale, dell'interno coscia e dei glutei al fine di alleggerire il tratto lombare e cervicale dove solitamente si riscontrano problematiche quali: ernia del disco, discopatie e lombosciatalgie.

**Hatha YOGA** è una lezione basata su una costante attenzione al corpo e al respiro per sviluppare una maggiore presenza e concentrazione, fisica e mentale, attraverso delle Asana (posture) Kriya (esercizi di purificazione) Pranayama (esercizi del controllo del respiro) si offre un percorso per accrescere la propria consapevolezza. Il corso si basa su una tradizione antichissima di origine indiana.

### **Nuovi corsi 2015**

#### **\* HIP HOP PROPEDEUTICA BIMBI**

il martedì dal 13 gennaio al 16 giugno 2015, dalle 17.00 alle 18.00

Minimo partecipanti 7 persone

#### **\*\* HIP HOP ADOLESCENTI**

il martedì 13 gennaio al 16 giugno, dalle 18.00 alle 19.00

Minimo partecipanti 7 persone

#### **\*\*\* PROPEDEUTICA TEATRALE per BAMBINI**

il mercoledì dal 13 gennaio al 16 giugno, dalle 17.00 alle 18.30

Minimo partecipanti 7 persone

**Per questi corsi è obbligatoria l'iscrizione entro martedì 13 gennaio 2015**