

## Orario Lezioni - Mese di SETTEMBRE 2024

|               | lunedì                 |                                  |             | martedì   |                                  |                          | mercoledì              |                                  |             | giovedì   |                                  |                        | venerdì                    |                |             |
|---------------|------------------------|----------------------------------|-------------|-----------|----------------------------------|--------------------------|------------------------|----------------------------------|-------------|-----------|----------------------------------|------------------------|----------------------------|----------------|-------------|
|               | Area Pesì              | Area Blu                         | Area Bianca | Area Pesì | Area Blu                         | Area Bianca              | Area Pesì              | Area Blu                         | Area Bianca | Area Pesì | Area Blu                         | Area Bianca            | Area Pesì                  | Area Blu       | Area Bianca |
| 17,00 / 18,00 |                        | Ginnastica dolce e posturale     |             |           |                                  |                          |                        |                                  |             |           | Ginnastica dolce e posturale     |                        |                            |                |             |
| 18,00 / 19,00 |                        | Fitness musicale e tonificazione |             |           | Fitness musicale e tonificazione | Ju Jitsu bambini/e       |                        | Fitness musicale e tonificazione |             |           | Fitness musicale e tonificazione | Ju Jitsu bambini/e     |                            |                |             |
| 19,00 / 20,00 | Allenamento funzionale | Ju Jitsu Difesa Personale        |             |           | Aerobica Circuiti Percorsi       | Ju Jitsu Junior e Senior | Allenamento funzionale | Ju Jitsu Difesa Personale        |             |           | Ju Jitsu Junior e Senior         | Allenamento funzionale | Ju Jitsu Difesa Personale  |                |             |
| 20,00 / 21,00 |                        | Prepugilistica                   |             |           | Fitness musicale e tonificazione |                          |                        | Prepugilistica                   |             |           | Fitness musicale e tonificazione |                        | Aerobica Circuiti Percorsi | Prepugilistica |             |

### Legenda

I corsi ad alta intensità, prevedono l'utilizzo di vari attrezzi, come per esempio step, sacco boxe, fit ball, allenamento funzionale per agonisti, ecc, che mirano ad aumentare la frequenza cardiaca, sono più aerobici, coinvolgono molti gruppi muscolari, mirano a bruciare i grassi puntando sul massimo sforzo con minimo recupero. (CardioFit, Fit Crossing, Fit Ball, Fit Boxing, Real Ball, Zumba, Tabata e Zumba Step).

I corsi a media intensità mirano alla tonificazione e alla definizione potenziando vari gruppi muscolari, coinvolgendo tutto il corpo a frequenze moderate. (Workout, ABS, G.A.G., No Age Fitness, Pilates Avanzato, Step, Total Body e Allenamento funzionale).

I corsi a bassa intensità sono più statici, poco aerobici e funzionali che mirano, attraverso l'esercizio a corpo libero, al mantenimento delle prestazioni fisiche, a ritrovare il proprio benessere psicofisico e a migliorare la mobilità articolare e la postura. (Physical Tone, Pilates e Stretching Dinamico).

Il corso di Ju Jitsu, Difesa Personale, Prepugilistica, favorisce la socializzazione, insegna il rispetto delle regole, sviluppa le capacità motorie, permette di scaricare le energie represses. Rafforzando il sistema cardiovascolare migliora la salute generale. E' tra i modi migliori per sviluppare stabilità ed equilibrio, insegna a mantenere la marca anche quando si è sotto pressione, cosa utile nella vita, a Scuola e nel lavoro. Fornisce tecniche, strategie e tattiche di difesa personale molto importanti. Rafforza l'autostima. Nel Dojo regnano serenità, rispetto e gentilezza. Le amicizie del Dojo durano tutta la vita. Sviluppa la concentrazione, le capacità intellettive e il pensiero critico. Promuove uno stile di vita sano ed etico. E' adatto a tutti, a prescindere dal genere e dall'età.

Seguici su:



[www.sistematattichedifensive.it](http://www.sistematattichedifensive.it)



Sistema Tattiche Difensive

sistematattichedifensive



La Palestra

la\_palestra\_norcia

| <b>Disciplina</b>     | <b>Metodo</b>                                                                                                                                            |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cultura fisica</b> | Allenamento funzionale<br>Pesi<br>Dimagrimento<br>Tonificazione                                                                                          |
| <b>Ginnastica</b>     | Dimagrimento<br>Tonificazione<br>Postura<br>Fitness musicale<br>Total body<br>Workout<br>ABS e core<br>G.A.G.<br>Physical tone<br>Pump<br>Step<br>Tabata |
| <b>Ju Jitsu</b>       | S.T.D.<br>WJJF/WJJKO<br>Allenamento funzionale<br>Kick Jitsu                                                                                             |

| <b>Intensità corsi</b> |
|------------------------|
| <b>Bassa intensità</b> |
| <b>Media intensità</b> |
| <b>Alta intensità</b>  |