



# NON SOLO BASKET

## PIANO ATTIVITÀ EXTRA

LO SPORT PER TUTTI IN VIA BRIVIO!

La Società **SOULBASKET** propone **nuovi corsi sportivi** per tutte le età, di seguito un calendario provvisorio che sarà elaborato a seconda delle scelte indicate nel form.

**INDICACI IL TUO CORSO/ORARIO IDEALE!**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10.00 - 11.00	Ginnastica Adulti - Gym Soft - Ginnastica Antalgica - Total Workout Risveglio Muscolare - Tonic Gym				
11.15 - 12.15	Ginnastica Adulti - Gym Soft - Ginnastica Antalgica - Total Workout Risveglio Muscolare - Tonic Gym				
13.00 - 14.00	Tabata - Music Gym - Teen Cross - Total Body - Total Workout - Tonic Gym				
14.15 - 15.15	Tabata - Music Gym - Teen Cross - Total Body - Total Workout Tonic Gym - Gioco Danza				
16.30 - 17.30	Total Body - Total Workout - Tonic Gym - GAG				
17.45 - 18.45	Pilates - Ginnastica Antalgica - Total Body - Total Workout				
19.00 - 20.00	Core Ability & Stretching - Zumba - Total Workout				
20.15 - 21.15	Pilates - Tonic Gym - Total Workout				

**Clicca il codice QR** e compila il form indicando le tue preferenze, una volta raccolti i dati manderemo una email con il programma alle persone interessate



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

[info@soulbasket.it](mailto:info@soulbasket.it)

335 6948201

**AEROBICA è rivolta a tutte le persone adulte che desiderano mantenersi in forma con un'attività moderata/intensa**

Costituisce l'insieme degli esercizi fisici a causa dei quali si ha una significativa richiesta di ossigeno da parte dei muscoli. È un particolare tipo di ginnastica a corpo libero che viene svolto in continuo movimento, generalmente seguendo ritmi musicali vivaci in grado di rendere la pratica, oltre che una sana prevenzione per l'organismo, anche un momento piacevole in cui divertirsi e modellare il fisico.

**COR ABILITY & STRETCHING è rivolta a tutte le persone adulte che desiderano mantenersi in forma cercando di mantenere una muscolatura 'giovane'**

Si intende un insieme di esercitazioni volte al miglioramento del controllo motorio e della capacità muscolare del complesso pelvi-schiena-anche (CORE appunto). Questi distretti muscolari sono ritenuti fondamentali per l'equilibrio in condizioni statiche (contrasti) e dinamiche (cambi di direzione) lavorando in sinergia con la muscolatura degli arti inferiori. Lo stretching eseguito nella seconda parte della lezione regala al corpo una migliore mobilità e procura una sensazione di leggerezza.

**GAG è rivolta a tutte le persone adulte che desiderano mantenersi in forma con un'attività moderata/intensa\***

Gambe, Addome e Glutei e indica un allenamento mirato a rinforzare e tonificare queste tre aree e, più in generale, la parte inferiore del corpo. È costituito da una serie di esercizi da eseguire in piedi, a terra o con l'ausilio di strumenti come pesi e rialzi.

**GINNASTICA ADULTI è rivolta a tutte le persone adulte che desiderano mantenersi in forma con un'attività moderata**

Prevede esercizi variabili per intensità e ritmo e di facile apprendimento che comprendono lavori di mobilità articolare, allungamento, dolce potenziamento muscolare, esercizi specifici per schiena e cervicale, oltre a esercizi per l'equilibrio e la coordinazione. Una particolare attenzione viene inoltre rivolta agli esercizi di rilassamento muscolare e a quelli di respirazione

**GINNASTICA ANTALGICA è rivolta a persone con necessità di migliorare la mobilità articolare e ridurre dolori muscolo-scheletrici derivati dall'età**

La ginnastica antalgica è una forma di movimento caratterizzata da gesti armonici e misurati, nella maggior parte finalizzati a curare, prevenire o lenire ogni tipo di dolore muscolare o articolare. In particolare modo questa disciplina è consigliata per tutti quelle patologie causate dall'invecchiamento fisiologico come l'artrite, la lombalgia, l'osteoporosi e i vari tipi di artrosi lombare, cervicale.

**GIOCO DANZA è rivolto a tutti i bambini/e in età evolutiva**

Attraverso questa attività si cerca di raggiungere i seguenti obiettivi: migliorare le abilità motorie e la conoscenza e l'uso dello schema corporeo, rinforzare ed aumentare i livelli di autonomia raggiunti, migliorare l'accettazione di sé, favorire la comunicazione attraverso il "linguaggio del corpo", accrescere la fiducia nelle proprie capacità, favorire l'organizzazione temporale e l'orientamento, migliorare la motricità globale e fine.

**GYM SOFT è rivolto a persone che desiderano mantenere una mobilità articolare e una tonicità muscolare soddisfacenti**

Prevede l'esecuzione di movimenti lenti e naturali da ripetere in sequenza, pensati per rinforzare il tono muscolare ma senza pesare sulle articolazioni. Flessibilità muscolo-scheletrica, capacità motoria e correttezza posturale, questi e molti altri sono i benefici della ginnastica dolce.

**MUSIC GYM / ZUMBA è rivolto a tutte le persone adulte che desiderano mantenersi in forma con attività intensa accompagnata da ritmo musicale sostenuto\***

È una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Ha come obiettivo principale il creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire i partecipanti in modo da far dimenticare lo sforzo fisico con conseguente alto consumo calorico.

**PILATES è rivolto alle persone che vogliono essere più consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità**

È un tipo di ginnastica (metodo fitness) di tipo rieducativo, preventivo e terapeutico (riabilitativo), focalizzato sul controllo della postura – tramite la "regolazione del baricentro" – a sua volta necessario a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti. Dovrebbero trarre vantaggio dall'esecuzione regolare di pilates soprattutto la colonna vertebrale e il controllo dell'equilibrio.

**RISVEGLIO MUSCOLARE è indicato per quelle persone che soffrono di ansia e il momento peggiore per loro è il mattino appena svegli**

Il risveglio muscolare è un programma di ginnastica dolce e mattutina, semplice e molto veloce da eseguire. L'attività fisica può essere di aiuto, perché aumenta la produzione di endorfina e diminuisce il livello di cortisolo, ormone che provoca stress, favorendo il benessere fisico e mentale.

**TABATA è rivolta a tutte le persone in buona condizione fisica che vogliono un allenamento 'forte' e molto intenso\***

Il protocollo Tabata è un metodo di allenamento, ideato negli anni '90 dall'omonimo scienziato giapponese, che rientra nell'insieme degli allenamenti intervallati ad alta intensità – High Intensity Interval Training. Il protocollo Tabata nasce con l'obiettivo di migliorare le caratteristiche aerobiche e anaerobiche d'oltre soglia (anaerobica).

**TEEN CROSS è rivolto a tutti i ragazzi/e che non desiderano fare sport agonistici ma nello stesso tempo vogliono tenersi in forma**

Il Cross Training è un allenamento ad "alta intensità", ma nella forma per Teenagers, è mirato a non sottoporre un fisico giovane ancora in crescita a sovraccarichi eccessivi. Sviluppato su sequenze di esercizi a circuito, permette di migliorare le doti di resistenza, ne aumenta notevolmente il dispendio energetico e accelera il proprio ritmo metabolico.

**TONIC GYM è rivolto a tutte le persone adulte che desiderano mantenersi in forma cercando di mantenere una muscolatura 'giovane'\***

Ha come obiettivo la tonificazione muscolare con particolare attenzione ad addominali, fianchi, gambe e glutei. Si svolge con esercizi a corpo libero e con l'utilizzo di piccoli attrezzi con l'intenzione di raggiungere un buon tono muscolare, con esercizi praticati a terra, in piedi o con l'ausilio di step. L'obiettivo di questa attività è il raggiungimento di un'adeguata tonicità muscolare che conferisce un miglior aspetto estetico e migliora il metabolismo.

**TOTAL BODY è rivolto a tutte le persone adulte che desiderano mantenersi in forma con un'attività moderata\***

È un tipo di allenamento in cui si praticano esercizi che coinvolgono tutto il corpo. L'allenamento è composto da un mix di esercizi: statici, dinamici, di equilibrio funzionale, forza e definizione muscolare. Nel workout si usano grandi e piccoli attrezzi. Questo tipo di allenamento favorisce il potenziamento e la crescita muscolare, aumenta la resistenza fisica e cardiovascolare, migliora velocità, forza ed equilibrio, riduce la massa grassa e modella la forma del corpo.

**TOTAL WORKOUT è rivolto a tutte le persone adulte che desiderano mantenersi in forma cercando di mantenere una muscolatura 'giovane'\***

È un tipo di allenamento in cui si praticano esercizi che coinvolgono tutto il corpo. Si basa su una serie di esercizi differenti: statici, dinamici, di equilibrio funzionale, forza e definizione muscolare. Durante la sessione possono essere eseguiti esercizi a carico naturale, utilizzando il solo peso del corpo, oppure con l'aiuto di piccoli attrezzi (step, cavigliere, elastici, ecc).

*\*Le attività segnalate possono essere considerate come attività di preparazione presciistica.*