

KARATE e JUDO sono attività sportive molto indicate per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali. Inoltre formano il carattere, insegnano l'autocontrollo e sono utili per la difesa personale. Preparazione agonistica di alto profilo. Età minima 4 anni.

KRAV MAGA Sistema di combattimento, autodifesa e protezione sviluppato in Israele per rispondere alle esigenze di sicurezza di uomini e donne. Traduce reazioni istintive e meccanismi psicofisici in tecniche brevi ed essenziali mirate a colpire punti sensibili.

AIKIDO Letteralmente: Via dell'Armonia dell'Interiorità. L'Aikido è quindi non solo Arte Marziale da coltivare per un miglioramento fisico, ma anche Arte dell'Interiorità. Quindi l'Aikido è una Via per migliorare il nostro lato interno attraverso il corpo.

Il **KATORI SHINTO RYU** è un'antica Arte Marziale che studia le armi classiche giapponesi (spada, lancia e bastone) e le tecniche di Ju-Jutsu degli antichi Samurai.

DIFESA PERSONALE PER BAMBINI e RAGAZZI – PREVENZIONE ANTI BULLISMO e DIFESA PERSONALE FEMMINILE sono sistemi di prevenzione e di risoluzione di tentativi di aggressione per le fasce più deboli della nostra società. Purtroppo la cronaca ci aggiorna quotidianamente sui pericoli che corrono i nostri familiari e questi corsi tecnico-tattici e psicologici sono indirizzati direttamente a loro.

YOGA Asana, le posture ed allungamenti per mantenersi in forma a livello fisico e mentale; correggere la postura, armonizzare il corpo, riequilibrare le emozioni. Una disciplina che elimina lo stress e porta alla unione di corpo e mente.

AFA L'Attività Fisica Adattata è un tipo di attività motoria in grado di assicurare effetti positivi, in termini di benessere psico-fisico, utilizzando esercizi adattati alle personali capacità motorie.

PILATES Rivolto a tutte le persone che vogliono migliorare la postura, l'elasticità e la tonificazione muscolare. Mira al benessere fisico di tutta la persona.

ZUMBA Fitness e musica, divertimento e benessere assicurati!!! La Zumba unisce i movimenti dell'aerobica a quelli di diverse danze afrocaribiche, con repentine variazioni di ritmo.

TOTAL BODY Esercizi a corpo libero con una base musicale per tonificare e migliorare l'attività cardiovascolare

FITBOXE Facile, divertente e aggregante è l'accoppiata vincente tra l'aerobica e l'allenamento al sacco. È un programma completo per l'incremento dell'efficienza fisica dei praticanti.

SALA PESI La nostra è una piccola, ma ben attrezzata, sala con macchinari Technogym e Panatta sport. Per raggiungere risultati tangibili in breve tempo, l'allenamento in sala pesi è perfetto.

SOLDIER FIT Un sistema di allenamento ispirato al training militare. Corsa, piegamenti, tecniche al sacco, potenziamento a corpo libero e con piccoli attrezzi, scatti e addominali... Ti aiuteranno ad allenare il corpo, a perdere peso e aumentare il senso di sfida con te stesso. È un allenamento fitness mirato al raggiungimento di due obiettivi fondamentali: dimagrire e tonificare

FITFORBOXE L'allenamento del pugilato per migliorare forza, resistenza e coordinazione e per tonificare tutto il corpo. Allenati al sacco per scaricare le tensioni della giornata e ritrovare la tua forma migliore.

**In collaborazione con l'associazione Ametista:
PSICOMOTRICITÀ: BRAIN GYM®**

Allenare il cervello per facilitare e migliorare l'apprendimento divertendosi

INCONTRI PERSONALIZZATI

-Per bambini dai 6 anni

-Per adolescenti e giovani

Il Brain Gym® si fonda su una serie di movimenti con i quali vengono attivate funzioni cognitive, quali la comprensione, la comunicazione e l'organizzazione, elementi essenziali in ogni ambito della vita quotidiana. Il Brain Gym® è nato in risposta ai bambini con difficoltà scolastiche come dislessia, disgrafia, discalculia e disturbi di attenzione.

Informazioni e iscrizioni: Cesy 335 8224802