

Body Sculpt e Stretching

Novità

Il **Body Sculpt** è un tipo di allenamento che consente di mantenere un fisico asciutto e allo stesso tempo tonico e muscoloso. Gli esercizi di tonificazione sono eseguiti su base musicale con o senza l'ausilio di piccoli attrezzi. Stretching finale.

Step e Tonificazione

È una disciplina aerobica che, variando l'allenamento e la velocità di esecuzione dei movimenti, aiuta a bruciare calorie e regolare il peso corporeo. La tonificazione invece è indirizzata a tutti i principali distretti muscolari.

Attività praticate: Total body workout | Fit Ball | G.A.G. | Body Pump Interval training | Cardio step | Stretching



Ginnastica per adulti

Il corso propone esercizi di tonificazione generale e specifica per ottenere una buona preparazione fisica e la conoscenza delle tecniche utili al perfezionamento dei diversi equilibri (statico, dinamico e di volo).

Laboratorio teatrale

Un laboratorio sull'analisi del movimento. Attraverso i principi psicofisici della biomeccanica teatrale si approfondirà la relazione tra corpo, spazio, oggetti e musica, esplorare, lezione dopo lezione, le tensioni corporee che danno qualità espressiva alle azioni.

Tai Chi Quan (stile Yang)

Il Tai Chi Chuan attraverso esercizi dolci ed armonici, fa riscoprire la gioia della lentezza e dei ritmi salutari per il corpo e la mente. Il Tai Chi Chuan (Taiji Quan) è una delle più importanti branche delle Arti Marziali Cinesi, ed è il risultato della fusione di varie arti e discipline.



A.S.D. SpazioSport si pregia di avere un team altamente qualificato, formato da istruttori, insegnanti di Scienze Motorie e Tecnici della Federazione Ginnastica Italiana, che da molti anni garantiscono serietà e professionalità.

- Mario Antoldi** - Maestro e istruttore A.S.K.T.
- Clara Bevilacqua** - Tecnico F. Nazionale FGI - Giudice Nazionale gare GAF - Formatore Federale per il Friuli Venezia Giulia da 2 quadrienni olimpici.
- Federica Bortolussi** - Insegnante di scienze motorie - Tecnico Federale di G. Artistica e FISAC
- Alessandro Brazzoni** - Insegnante di Hip Hop e Break Dance.
- Tiziana Cozzi** - Insegnante di scienze motorie - Tecnico Federale FGI - Tecnico pallavolo FIPAV - Istruttrice Step e Tonificazione Reebok e FGI - Istruttrice Pilates.
- Nicoletta Culos** - Tecnico Federale di G. Artistica - Ex ginnasta agonista.
- Elena Driol** - Tecnico Federale di Ginnastica Artistica e FISAC - Ex ginnasta agonista.
- Francescopaolo Isidoro** - Attore, regista, organizzatore di eventi.
- Leonardo Marchiori** - Insegnante di Hip Hop.
- Serena Mazzoli** - Insegnante di scienze motorie - Istruttrice di Step e Tonificazione.
- Antonio Perazzolo** - Insegnante di scienze motorie.
- Samantha Polesel** - Insegnante di Hip Hop.

A.S.D. SpazioSport Maniago

via Marco Polo, 37 - 33085 Maniago (PN)

info e contatti:

tel. 331 9451133 | spaziosportmaniago@gmail.com

www.spaziosportmaniago.com

www.facebook.com/spaziosportmaniago

STAGIONE 2017-2018



Settore GIOVANILE

-] Ginnastica artistica femminile/maschile
-] Ginnastica artistica AGONISTICA
-] Trampolino elastico
-] Teatro Gym
-] Giocomotricità e BABY DANCE
-] Hip Hop
-] Break Dance
-] Minivolley
-] Scherma

PROMOZIONE!

ZAINETTO Spazio Sport
in omaggio ai **NUOVI ISCRITTI!**

Per bimbe e bimbi dai 3 ai 5 anni
ZAINETTO e COSTUME società
in omaggio!

Settore ADULTI

-] Body Sculpt e Stretching
-] Step e Tonificazione
-] Ginnastica per adulti
-] Laboratorio teatrale
-] Tai Chi Quan
-] Scherma

Iscrizioni: Martedì 5, mercoledì 6, mercoledì 13 e venerdì 15 settembre 2017 dalle ore 18:00 alle 19:30 presso la palestra delle elementari (via Dante - Maniago).

Per informazioni e contatti: 331 9451133

ISCRIZIONI AI CORSI SEMPRE APERTE
anche online sul sito: www.spaziosportmaniago.com

Ginnastica artistica agonistica

Il corso ha come obiettivo la partecipazione alle gare della Federazione Ginnastica Italiana e gare CSEN.

La sezione GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA dell'A.S.D. SpazioSport ha partecipato alle FINALI NAZIONALI della Federazione Ginnastica Italiana a Rimini nell'ambito di "Ginnastica in Festa 2017" e C.S.E.N. a Cervia ottenendo ottimi piazzamenti.



Ginnastica artistica Femm./Masc.

È un'attività dove vengono privilegiate doti quali la forza, la coordinazione, la destrezza, l'equilibrio, la velocità, la scioltezza e il senso del ritmo.

» Dai 3 ai 18 anni



Corso di trampolino elastico

Disciplina che alterna lezioni di attività acrobatica di base al suolo e lavoro di precisione e controllo del trampolino elastico.

Teatro Gym

Laboratorio concentrato sul "performing art" che unisce la ginnastica artistica con il teatro, mescolando questi due linguaggi espressivi.

Giocomotricità e Baby Dance

Novità

Muoversi, saltare, correre, rotolare, arrampicarsi e ballare al ritmo della musica.

Giocomotricità è un modo piacevole e divertente per socializzare e sviluppare le capacità motorie di base imparando ad ascoltare le regole dei giochi e della quotidiana convivenza con i coetanei. Gli esercizi di giocomotricità per un bambino si traducono anche in imparare ad affrontare problemi e nuove conoscenze.

» Dai 3 ai 5 anni



Minivolley

Corso di avviamento alla pallavolo e partecipazione ai raduni della FIPAV - PN. Il volley, come sport di squadra, insegna il rispetto delle regole, dei compagni e degli avversari. **Primo mese di pratica gratuito (ottobre) e completo societario in omaggio.**

» Dai 6 ai 12 anni



Hip Hop (partecipazione a competizioni)

L'Hip hop è un genere di movimento che esprime dei concetti seguendo tempi e cadenze ritmiche utilizzando elementi come: ritmo, tempo, movimenti sincopati, forma e interpretazione.

» Dai 6 ai 16 anni



Break Dance



Una disciplina divertente e spettacolare che unisce agilità, forza, espressività e senso del ritmo. Una "ginnastica" diversa per tutti i ragazzi e ragazze che amano praticare un'arte che dagli Stati Uniti si è diramata in tutto il mondo

» Dai 6 ai 16 anni

Scherma

Novità

Corso di avviamento per capire le regole della scherma e provare l'adrenalina di "duellare". L'emozione di mettersi a confronto (in totale sicurezza) con altre persone, nel leale rispetto delle regole, per apprezzare l'eleganza di questo antico sport.

» Bambini - Ragazzi - Adulti

