

Descrizione Attività ABMCultura - Programma di Salute, Sport e Movimento

Tonificazione e Back Neck	<p>In questo corso si praticano esercizi che coinvolgono tutto il corpo: statici, dinamici e di equilibrio funzionale, per sviluppare resistenza, equilibrio e mobilità. Con l'obiettivo di migliorare la postura, rafforzare e rilassare tutti i muscoli stabilizzanti della schiena.</p>
Yoga	<p>Tappetino e corpo. Respiro e mente libera. Il corso di Yoga mira allo sviluppo armonioso dell'intero essere, ripristinando l'equilibrio nel corpo e nella mente. Una disciplina che coinvolge corpo, postura, respiro e spiritualità.</p>
Pilates	<p>È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato per migliorare l'armonia e fluidità nei movimenti</p>
Stretching - Allungamenti	<p>Lo stretching consiste nell'allungamento della muscolatura. Si pratica per mantenere ed aumentare l'elasticità dei muscoli del corpo, migliora il benessere dell'apparato muscolo-scheletrico e aiuta a prevenire l'insorgenza di infortuni.</p>
Camminata	<p>La classe prevede una camminata intensa ma, non è una corsa, né jogging, né tantomeno una semplice passeggiata. Essa deriva dal Power Walking, una camminata "potenziata" che procede con falcate piuttosto ampie e a passo sostenuto.</p>
Nordic Walking – Camminata Nordica	<p>Il Nordic Walking è una camminata alla quale viene aggiunta l'utilizzo funzionale di due bastoncini, è una tecnica leggermente modificata dello sci di fondo, che attraverso movimenti naturali e fluidi, coinvolge tutti i muscoli del corpo.</p> <p>Pratica sana, sicura, naturale, completa, adatta a tutti e per tutte le età. Come del resto tutte le attività proposte dal programma ABMCultura.</p>