

GINNASTICA MODELLANTE

Corso rivolto, alle donne che desiderano mantenere ottimo il proprio stato di salute.

Il corso, di intensità elevata, ma progressiva, propone:

- esercizi posturali
- esercizi di tonificazione addominali, glutei e gambe
- esercizi aerobici per migliorare la resistenza all'attività motoria

Giorni e orari: Venerdì 14.00 - 15.00

N° allievi: Min 5 - Max 8

Inizio corso: Venerdì 9 Settembre 2016

Quota di partecipazione: 10 lezioni € 120,00

**Possibilità di attività personalizzata
con personal trainer**



CENTRO STUDI ARMONIA E BENESSERE sas
Via M.te Amiata, 7 - 20900 Monza
Tel. 039.741638
e-mail: gianempe@tin.it - info@csab.it
sito: www.csab.it



SCHEMA SETTIMANALE DEI CORSI

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VEDERDI	SABATO
8,00 - 9,00	MANTENIMENTO	MANTENIMENTO	PILATES	MANTENIMENTO	MANTENIMENTO	
9,00 - 10,00	ANTALGICA	ANTALGICA	PILATES	ANTALGICA	ANTALGICA	PILATES
10,00 - 11,00	MANTENIMENTO	MANTENIMENTO	MANTENIMENTO	MANTENIMENTO	MANTENIMENTO	MANTENIMENTO
11,00 - 12,00						
11,15 - 12,45		RILASSAMENTO				
14,00 - 15,00					MODELLANTE	
14,30 - 15,30						
15,00 - 16,00		CORRETTIVA			CORRETTIVA	
15,30 - 16,30						
16,00 - 17,00		CORRETTIVA			CORRETTIVA	
16,30 - 17,30				MANTENIMENTO		
17,00 - 18,00				MANTENIMENTO	CORRETTIVA	
17,30 - 18,30	MANTENIMENTO			MANTENIMENTO		
18,00 - 19,00				MANTENIMENTO		
18,30 - 19,30	PILATES		PILATES	MANTENIMENTO		
19,00 - 20,00					PILATES	
19,30 - 20,30	MANTENIMENTO	MANTENIMENTO	PILATES	MANTENIMENTO		



**CORSI
2016/17**

- Antalgica
- Correttiva (bambini e ragazzi)
- Mantenimento
- Modellante
- Tecniche di rilassamento
- Distensione corporea antistress
- Pilates matwork



Per informazioni e iscrizioni:

CENTRO STUDI ARMONIA E BENESSERE sas
Via M.te Amiata, 7 - 20900 Monza - Tel. 039.741638
www.csab.it

CORSO DI MANTENIMENTO

Il corso propone esercizi posturali, dinamici, di tonificazione e di stretching per migliorare:

- capacità di adattamento allo stress
- trofismo ed elasticità muscolare
- conoscenza e percezione del proprio corpo

È possibile associare un'attività mirata e personalizzata.

Giorni e orari:	Lunedì-Mercoledì	11.00 - 12.00
	Lunedì-Giovedì	9.00 - 10.00
	Lunedì-Giovedì	17.30 - 18.30
	Martedì-Giovedì	18.30 - 19.30
	Martedì-Giovedì	19.30 - 20.30
	Martedì-Venerdì	8.00 - 9.00
	Martedì-Venerdì	10.00 - 11.00
	Lunedì	19.30 - 20.30
	Giovedì	11.00 - 12.00
	Giovedì	16.30 - 17.30
	Sabato	11.00 - 12.00

N° allievi: Min 5 - Max 8

Inizio corso: Lunedì 5 Settembre 2016

Quota di partecipazione: 10 lezioni € 125,00

Possibilità frequenza monosettimanale

GINNASTICA ANTALGICA

Il corso è indicato per tutte quelle persone che soffrono a causa di algie muscolo scheletriche. L'obiettivo del corso è quello di sviluppare la conoscenza del proprio corpo, migliorando la postura, il tono e l'elasticità muscolare e diminuendo la sensazione di dolore.

Giorni e orari:	Lunedì-Giovedì	10.00 - 11.00
	Martedì-Venerdì	9.00 - 10.00

N° allievi: Min 5 - Max 8

Inizio corso: Lunedì 5 Settembre 2016

Quota di partecipazione: 10 lezioni € 125,00

Possibilità frequenza monosettimanale

GINNASTICA CORRETTIVA

La ginnastica correttiva si prefigge, come mezzo terapeutico, di migliorare la postura dei ragazzi con l'obiettivo di controllare il naturale processo dei vari dismorfismi del rachide (scoliosi, ipercifosi, iperlordosi) attraverso esercizi specifici ed individuali in funzione della tipologia e della gravità.

Gli obiettivi sono:

- la tonificazione muscolare specifica
- la presa di coscienza del proprio corpo per imparare a conoscerlo e controllarlo
- il miglioramento della sensibilità propriocettiva
- la relazione con gli altri membri del gruppo

Giorni e orari:	Martedì-Venerdì	15.00 - 16.00
	Martedì-Venerdì	16.00 - 17.00
	Martedì-Venerdì	17.00 - 18.00

N° allievi: Min 4 - Max 6

Inizio corso: Martedì 6 Settembre 2016

Quota di partecipazione: 10 lezioni € 180,00

PILATES MATWORK

Il metodo Pilates include il MatWork: un programma a corpo libero di ginnastica globale.

Gli esercizi coinvolgono tutta la muscolatura e il corpo nella sua totalità migliorando la coordinazione l'elasticità muscolare e la mobilità articolare generale.

Giorni e orari:	Lunedì	18.30 - 19.30
	Mercoledì	8.00 - 9.00
	Mercoledì	9.00 - 10.00
	Mercoledì	18.30 - 19.30
	Mercoledì	19.30 - 20.30
	Venerdì	19.00 - 20.00
	Sabato	9.00 - 10.00

N° allievi: Min 3 - Max 6

Inizio corso: Lunedì 5 Settembre 2016

Quota di partecipazione: 10 lezioni € 170,00

IN COLLABORAZIONE CON
"IL MANDORLO" DI APRIGLIANO MARIA

TECNICHE DI RILASSAMENTO CON MEDITAZIONE

Argomento del corso: il radicamento

Le tecniche di rilassamento utilizzate in questo percorso ci consentiranno di migliorare la gestione delle emozioni: quelle positive andranno amplificate, quelle negative trasformate.

Attingendo e riscoprendo le proprie radici per sviluppare maggior sicurezza, fiducia e serenità in sé stessi e nel proprio stile di vita quotidiano.

Valorizziamo e impariamo a sciogliere gli eventuali conflitti in famiglia, nella coppia, nel lavoro.

Il corso è finalizzato ad aiutare la persona a sciogliere le tensioni fisiche ed emotive anche con l'ausilio di esercizi corporei, di respirazione, imparando a rilassarsi e ripristinando l'energia mancante.

Giorni e orari: Martedì 11.15-12.45

N° allievi: Min 4 - Max 8

Inizio corso: Martedì 27 Settembre 2016

Quota di partecipazione: 15 lezioni € 385,00