

GINNASTICA GENERALE - ATTIVITA' MOTORIE ADULTI

Palestre di Lucca e Capannori

Questo corso propone un'attività motoria di base, orientata al raggiungimento e al mantenimento di una buona forma fisica (mobilità, tonificazione, rieducazione dell'equilibrio psicomotorio, rilassamento e respirazione). Gli esercizi migliorano la flessibilità e la mobilità articolare con movimenti di allungamento. Questo corso è consigliato anche come prevenzione dagli infortuni di natura sia articolare (periartrite e artrite) che muscolare (ipotonia); propone l'utilizzo di bastoni per migliorare l'elasticità dei legamenti muscolari e delle articolazioni (spalla, gomito, mano), di clavette utili per il controllo dell'equilibrio, ed esercizi addominali e dorsali per garantire una corretta postura.

DANZE LATINO AMERICANE

salsa, merengue, mambo, cha cha cha, etc.

Palestre di Lucca e Capannori

Il ballo Latino Americano è un'attività che aiuta ad ottenere scioltezza nei movimenti e senso del ritmo con musiche dei paesi sudamericani, ritmate e divertenti.

WING-TSUN

L'arte della difesa personale

Palestre di Lucca e Capannori

L'arte della difesa personale si rivolge a maschi e femmine, ragazzi e adulti. Il Wing-Tsun si pone come la risposta a coloro che avvertono la necessità di protezione a prescindere dal tipo di vita condotta e dagli ambienti frequentati; il W.T. fornisce le capacità pratiche atte a risolvere tali necessità. Non si basa sulla forza fisica o sull'agonismo, ma su principi e concetti propri della natura umana. Trae la sua efficacia dallo studio delle potenzialità del corpo e della mente sviluppandole con i movimenti ed esercizi svolti durante le lezioni.

GIOCO-DANZA per bambini - novità

Palestre di Lucca e Capannori

Il corso ha l'obiettivo di avvicinare i più piccoli, non solo alla danza, ma anche alle attività motorie in genere attraverso il gioco. Proprio con il gioco i piccoli sono stimolati ad esprimere la loro creatività, l'emotività in un percorso educativo che imposta e valorizza le capacità motorie per accostarsi alla danza.

TRAINING AUTOGENO

Palestre di Lucca e Capannori

E' largamente conosciuto e diffuso in ambito medico e psicologico come tecnica di rilassamento "un metodo di autodistensione da concentrazione psichica".

E' un ottimo strumento che incrementa la calma, la distensione, il raggiungimento di un giusto equilibrio neurovegetativo, il recupero di energie, la creatività e inoltre la visualizzazione dell'obiettivo, potenziamento della prestazione, carica motivazionale, equilibrio psico-fisico, superamento del limite.

A.F.A. (Attività Fisica Adattata)

Palasport di Lucca

Con l'acronimo AFA si intendono programmi di esercizi non sanitari, svolti in gruppo, appositamente predisposti per cittadini con patologie croniche, finalizzati alla modificazione dello stile di vita. Infatti è stato dimostrato che in molte malattie croniche il processo disabilitante è aggravato dalla sedentarietà. *(in collab. Con l'A.S.L. 2 di Lucca)*

GINNASTICA DOLCE / TERZA ETA'

Palestre di Lucca e Capannori

Questo corso propone l'insegnamento di movimenti finalizzati al rilassamento e all'ascolto del proprio corpo: allungamento della muscolatura, distensione ed elasticità della colonna vertebrale. E' adatto alla prevenzione dell'osteoporosi, al miglioramento della respirazione, della postura e della deambulazione.

GINNASTICA ESTETICA

Palestre di Lucca e Capannori

Un modo di fare ginnastica che aiuta a modellare il proprio corpo divertendosi con musiche, coreografie di gruppo e con l'uso di resistenze elastiche, piccoli pesi e step.

DANZA MODERNA E CONTEMPORANEA - HIP HOP

Adulti e ragazzi - Palestre di Lucca e Capannori

Tali corsi consentono di acquisire le tecniche della danza nei suoi vari stili, con particolare attenzione al movimento corporeo, alla postura e alla tonicità corporea.

Questa attività permette di svolgere coreografie sia a ritmo di brani musicali classici, di musica leggera, pop e dance....

PSICOMOTORIA

Per bambini e bambine- Palestre di Capannori

Il corso prepara i giovani partecipanti a varie attività sportive mediante esercizi di ginnastica volti a stimolare la capacità motoria, la coordinazione e l'apparato muscolare in relazione al sapersi muovere nello spazio.

ATTIVITÀ FISICA CON PESI

Palasport di Lucca

Consiste in attività motoria di base a corpo libero e con attrezzatura (pesi, manubri, macchinari vari, ecc.) tendente al mantenimento della forma fisica e allo sviluppo corporeo. E' rivolta a ragazzi e adulti.

DANZA SPORTIVA (liscio)

Anche per ragazzi - Palestre di Lucca e Capannori

I corsi consentono di acquisire le tecniche dei vari stili di ballo con particolare attenzione all'educazione del senso ritmico.

Questa attività rivolta a principianti ed avanzati è ricreativa, socializzante e adatta a tutte l'età.

BALLI DI GRUPPO

meneito, macarena, la bamba, swing, ecc.

Adulti e ragazzi - Palestre di Lucca e Capannori

Questo corso, come la danza sportiva, oltre ad essere **creativo e socializzante**, e' un modo divertente di ballare in compagnia.

E' possibile partecipare anche senza partner.

PILATES

Palestre di Lucca

Il metodo "Pilates" è un sistema unico di movimenti di forza e flessibilità. Intende rafforzare e delineare i muscoli, migliorare la postura, la flessibilità e l'equilibrio, così come coordinare il corpo e la mente.

BASKET

Attività sportiva dilettantistica

Presso la Palestra Nottolini (Istituto Geometri Lucca).

Corso di Basket una volta la settimana.

TWIRLING

Palestre di Capannori

E' uno sport caratterizzato dall'utilizzo di un "bastone". Il termine twirling infatti deriva dal verbo inglese to twirl (far ruotare) e si riferisce al movimento che si impone al bastone, il cui utilizzo deve essere coordinato con i movimenti del corpo. Vi è inoltre la presenza di una base musicale su cui l'atleta deve esprimere la propria ritmicità ed espressività. Può essere praticato indistintamente da maschi o da femmine.

WELLNESS-STRETCHING

Palestre di Capannori

Gli esercizi di stretching coinvolgono muscoli, tendini, ossa e articolazioni ed in gran parte consistono in movimenti di allungamento muscolare.

PRESCIISTICA - novità

Palestre di Lucca

La preparazione presciistica è fondamentale per arrivare preparati ai primi appuntamenti con gli sci o lo snowboard, ma anche per riuscire a finire la stagione in un buon stato di forma. Fondamentale è lavorare bene per evitare anche problemi di acido lattico e di infortuni.

- I CORSI VERRANNO EFFETTUATI SOLO SE SARA' RAGGIUNTO IL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI.
- *CI SARA' UNA PRE-ISCRIZIONE E SARA' CURA DELLA SEGRETERIA INFORMARE I PARTECIPANTI DELLE MODALITA' E DELL'INIZIO DEL CORSO.*
- L'ISCRIZIONE DEFINITIVA AL CORSO VERRA' EFFETTUATA PRESSO LA SEDE ED IL PRIMO GIORNO D'INIZIO DEL CORSO
- *PER PARTECIPARE AL CORSO E' INDISPENSABILE EFFETTUARE IL TESSERAMENTO ALLA LIBERTAS PER LA OBBLIGATORIA COPERTURA ASSICURATIVA E FORNIRE IL CERTIFICATO MEDICO.*



INFORMAZIONI:
Telefono: 0583 956431
Cell. +39 347 7761617
email:polisportiva@libertaslucca.it