



Polisportiva Novate ASD

www.polisportivanovate.it - E-mail: polisportivanovate@libero.it

via Bertola 12 - 20026 Novate Milanese - tel/fax 02/3548663

STAGIONE 2021/2022

Ginnastica e fitness:



Zunergy® è programma fitness riconosciuto dal CONI.

Classificata come "Attività sportiva finalizzata alla salute e al fitness" è una disciplina aerobica che unisce musica, movimento, emozione e motivazione.

È un corso adatto a tutti caratterizzato dall'utilizzo di musiche che si ricollegano ad esperienze, ricordi e stati d'animo sia dell'istruttore che dell'allievo.

Questa disciplina permette:

- Una pausa dalla quotidianità
- Lo sviluppo delle abilità espressive
- L'accesso alla dimensione estetica e alla nozione del benessere corporeo

Nasce da un'idea di Sabrina Cuturi che, dopo diversi anni di insegnamento decide di creare un nuovo metodo, unendo le sue conoscenze derivanti dalle sue esperienze lavorative e di vita, alla sua vivacità e positività.

Zunergy® si differenzia da altre discipline attraverso due particolari momenti della lezione:

il **RICHIAMO DI ENERGIA** all'inizio ed il **MOMENTO ZUNERGY** alla fine, cioè quando l'allievo, guidato inizialmente dall'istruttore, attraverso la scelta di una canzone esprime la sua emotività ed il suo stato d'animo.

Una lezione ricca di divertimento, energia e BALLO!

ORARI CORSI

MERCOLEDI' (Lezioni da 50 minuti)

I CORSI SI TERRANNO al PALAZZETTO DELLO SPORT

Sera

19.00 (Ingresso posteriore)

20.00 c/o SEDE POLISPORTIVA (ex spogliatoi calcio)

CORSI QUADRIMESTRALI

INIZIO MERCOLEDI' 29 SETTEMBRE