



# Polisportiva Novate

www.polisportivanovate.it - E-mail: [polisportivanovate@libero.it](mailto:polisportivanovate@libero.it)

via Bertola n° 12- Novate Milanese - tel/fax 02/3548663

**STAGIONE 2020/2021**

# Aerogag Tonificazione Step Stretching

**Muoversi per riacquistare o mantenere uno stato di forma, per migliorare la resistenza, il tono muscolare, l'elasticità, la coordinazione, per scaricare la tensione e recuperare in energia**

Le attività proposte si svolgono tutte a ritmo di musica e sono di vario tipo.

- **AEROGAG** è una lezione articolata in due fasi. La prima parte della lezione **AEROBICA** è un'attività a corpo libero che ha l'obiettivo di sviluppare la resistenza cardiaca, l'elasticità, la coordinazione garantendo un elevato dispendio calorico attraverso l'esecuzione di coreografie non molto complesse, di facile apprendimento. La seconda parte della lezione è dedicata alla tonificazione della parte inferiore del corpo, **Gambe Addominali e Glutei**
- **TONIFICAZIONE**, come dice la parola stessa, è una lezione completamente dedicata alla tonificazione dei vari gruppi muscolari tramite esercizi svolti con manubri, cavaliere ed elastici, eseguiti sia in piedi che a terra.
- **STEP** è un'attività che si esegue con un gradino dal quale si sale e si scende a ritmo di musica con movimenti in sequenza in una costante coordinazione di gambe e braccia. Il lavoro cardiaco che si svolge è notevole, il dispendio energetico elevato. Aumenta la tonicità muscolare di gambe e glutei e il controllo psicomotorio
- **STRETCHING** completamento di ogni attività fisica serve ad aumentare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare, permette movimenti più ampi ed eseguibili con maggiore scioltezza.

## ORARI CORSI SERALI

LUNEDÌ	STEP&STRECHING	19.00/20.00
	TONIFICAZIONE&STRECHING	20.00/21.00
MERCOLEDÌ	AEROGAG	20.00/21.00
GIOVEDÌ	STEP&TONIFICAZIONE	19.00/20.00

## ISCRIZIONE QUADRIMESTRALE

INIZIO CORSO LUNEDÌ 21 SETTEMBRE

**TUTTI I CORSI SI TERRANNO  
al PALAZZETTO DELLO SPORT**  
(entrata scivolo lato Scuola Media O. Vergani)