

## Associazione Sportiva Dilettantistica Forma Corporis

via San Giuseppe,n°73 90036 Misilmeri, Palermo

cod. fiscale 97168190821

tel./fax 091/8711620

email [formacorporis@libero.it](mailto:formacorporis@libero.it)

*rappresentante legale:*

*CARLINO DOMENICO*

### ATTIVITA' SVOLTE IN PALESTRA:

- 1. ZUMBA:** è una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti tradizionali dell'aerobica. Ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Inoltre le musiche e le coreografie hanno lo scopo principale di divertire il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico.
- 2. TOTAL BODY:** E' una lezione che consente di tonificare tutti i muscoli principali (addome, glutei, spalle, braccia e gambe) ma anche di smaltire i chili di troppo, migliorare il coordinamento e l'equilibrio, allenare il fiato e mantenere il cuore in salute.
- 3. PILATES:** E' un sistema di allenamento che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti.
- 4. GINNASTICA CORRETTIVA:** La ginnastica correttiva ha lo scopo di limitare l'evoluzione dei difetti posturali in cui sono evidenti delle alterazioni strutturali, e correggere degli squilibri muscolari e legamentosi che hanno provocato un'alterazione nella forma e nella funzione di alcune parti del corpo.
- 5. MINI JUDO:** è un'arte marziale, uno sport da combattimento e un metodo di difesa personale giapponese. Sport educativo per eccellenza, permette ai bambini di esprimersi pienamente nel quadro di una disciplina non rigidamente schematizzata, consentendo una libera ed ampia espressione della loro vitalità. Essi migliorano i loro gesti, il loro sincronismo, sviluppano coraggio e volontà, rafforzano il loro carattere, stabiliscono tra loro rapporti di rispetto, di correttezza, di amicizia, di aiuto reciproco.
- 6. BODY BUILDING:** è una disciplina che tramite l'allenamento con pesi e sovraccarichi e un'alimentazione specifica si pone come fine ultimo il cambiamento della composizione corporea, quindi con l'aumento della massa muscolare e la riduzione del grasso corporeo.
- 7. FITNESS:** E' uno stile di vita che porti a ottenere un buono stato di forma fisica e mentale svolgendo attività fisica, adottando un'alimentazione corretta ed evitando abitudini dannose. Gli obiettivi del fitness sono raggiungere un peso corporeo ideale, sviluppare forza e resistenza, stimolare l'equilibrio e la coordinazione nei movimenti, avere una buona mobilità articolare e allenare il sistema cardiorespiratorio.