

## ALLENAMENTO FUNZIONALE

Da lunedì 1 ottobre nell'area *Omnia Lab* della Sala Cardio Isotonica verranno organizzate delle classi a numero chiuso dove verranno sviluppati circuiti ad alta specializzazione di ginnastica funzionale.

**Lunedì ore 18,15 - 18,45 Calisthenics Alessio Maura**

*Attività a carico naturale di esercizi semplici o sviluppati in progressioni specifiche per sviluppare forza, resistenza e agilità. La periodizzazione è alternata con attività complementari durante la settimana che consentono di raggiungere ottimi risultati.*

**Martedì ore 09,00 - 09,30 Ability Pablo Valles Caruana**

*Lo svolgimento di gesti tecnici ripetuti serve a consolidare i movimenti automatizzati. Il miglioramento delle abilità motorie rappresentano il risultato finale del processo di apprendimento.*

**Martedì ore 13,30 - 14,00 Start Up Ombretta Plos**

*Per chi approccia al lavoro funzionale automatizzando i gesti tecnici e le corrette posture per compiere in modo preciso gli esercizi di base.*

**Martedì ore 14,00 - 14,30 Performance Alessio Maura**

*Allenamento rivolto a persone già allenate che vogliono ottimizzare le proprie prestazioni della loro attività sportiva di riferimento.*

**Martedì ore 18,45 - 19,15 Trx Silvia Primerano**

*Il TRX Suspension Trainer è un sistema d'allenamento che sfrutta la gravità e il peso del corpo, per questo può essere svolto da tutti: dal paziente in riabilitazione al principiante, dallo sportivo che svolge attività nel tempo libero fino all'atleta professionista.*

**Mercoledì ore 18,15 - 18,45 Calisthenics Alessandro Maura**

*Attività a carico naturale di esercizi semplici o sviluppati in progressioni specifiche per sviluppare forza, resistenza e agilità. La periodizzazione è alternata con attività complementari durante la settimana che consentono di raggiungere ottimi risultati.*

**Giovedì ore 09,00 - 09,30 Ability Pablo Valles Caruana**

*Lo svolgimento di gesti tecnici ripetuti serve a consolidare i movimenti automatizzati. Il miglioramento delle abilità motorie rappresentano il risultato finale del processo di apprendimento.*

**Giovedì ore 13,30 - 14,00 Strength Ombretta Plos**

*La finalità è quella di sviluppare la capacità di resistere ad uno sforzo fisico utilizzando le attrezzature Omnia come sovraccarico.*

**Giovedì ore 14,00 - 14,30 Circuit Alessio Maura**

*Tipologia di allenamento che trova ampio utilizzo nella preparazione atletica generale di molte discipline sportive.*

**Giovedì ore 18,45 - 19,15 Trx Silvia Primerano**

*Il TRX Suspension Trainer è un sistema d'allenamento che sfrutta la gravità e il peso del corpo, per questo può essere svolto da tutti: dal paziente in riabilitazione al principiante, dallo sportivo che svolge attività nel tempo libero fino all'atleta professionista.*

*E' obbligatoria la prenotazione che deve essere sottoscritta agli insegnanti responsabili del corso e sarà possibile accedere agli utenti Aquaniene che hanno sottoscritto abbonamento Elite o Fitness. Durante le lezioni non è possibile utilizzare l'attrezzatura da altri utenti. La programmazione può essere soggetta a continui aggiornamenti.*