

Descrizione delle Attività

GINNASTICA ESTETICA: Attività mista. La prima parte impegna a livello aerobico gambe e braccia, la seconda è dedicata agli addominali e alla tonificazione.
Lun-Mer: 10-11

GINNASTICA DOLCE: Per chi da tempo non svolge attività o per chi cerca un corso che lo aiuti a sciogliere i punti critici (cervicale, lombare, bacino). Ottimo anche per la prevenzione dell'osteoporosi. *Mar-Gio: 15.30-16.30*

G.A.G.: Corso totalmente dedicato alla parte inferiore del corpo. 30 minuti di riscaldamento e tonificazione di gambe e glutei e 30 minuti a terra con esercizi per addominali gambe e glutei.
Lun-Mer: 19-20 Mar:20-21

B.A.G.: L'unica differenza con il G.A.G. sta nel fatto che nella prima mezz'ora di riscaldamento è previsto anche l'utilizzo delle braccia. *Lun-gio: 20-21*

T.B.W.: Attività prettamente aerobica. Nella prima parte si usa lo step per coreografie più o meno impegnative. Nella seconda si tonifica la parte superiore e gli addominali. *Mar-Gio:21-22*

TONIFICAZIONE: Nella prima parte lavoro aerobico con o senza step. Nella seconda, tonificazione mirata e varia per i distretti muscolari più critici. (punto vita, interno coscia, tricipite) *Mar-Gio:13.30-14.30 Mar-Gio:18.30-19.30*

INTERVAL TRAINING: Lavoro a intervalli (3 minuti di step 3 minuti di esercizi a terra). Utile a bruciare grassi. Controindicato a principianti o persone con problemi alla colonna. *Ven: 13.15-14.30 Mar-Ven:19-20*

A.M.A.: Corso in collaborazione con la A.S.L. 32 lezioni con un modulo preabilito. Dedicato a chi ha problemi osteo-articolari, di artrosi e osteoporosi.
Mar-Gio: 15.30-16.30

GLIDE: Attraverso l'uso di due dischi che scivolano si lavora sulla propiocezione, gli addominali più interni e i glutei. Più toniche in meno tempo. Provare per credere!
Lun: 13.15-16.30

PILATES: Tecnica di allungamento muscolare che abbinato alla respirazione aiuta a tonificare e migliorare la postura. La prima parte svolta in piedi la seconda sul tappetino.
Lun-Mer:10.30-11.30 Mar-Gio: 14.30-15.30 Lun-Gio:19.30-20.30 Lun-Mer: 13.30-14.30

CORPO LIBERO: Grande spazio allo stretching. Per tenersi in forma a tutte le età. *Mar-Ven: 9.30-10.30*

GIO-FITNESS: Divertente e stimolante attività per mantenere attivi apparato cardiocircolatorio e articolazioni.
Mar-Ven:10.30-11.30

FLEX & TONE: Tonificazione abbinata a tanto stretching
Mar-Ven: 18-19

STEP: Divertenti coreografie sullo step abbinata alla parte finale di Tonificazione. *Mer: 13.15-14.30 Mer: 20-21*

ZUMBA: La novità di quest'anno. Una coinvolgente lezione che abbinata i ritmi latini all'aerobica. Per bruciare calorie divertendosi.
Mar-Gio:19-20 Ven:13.30-14.30

Corsi per bambini e ragazzi

GYM DANCE: Per bambine da 9 a 11 anni. Un giusto mix tra esercizi di ginnastica artistica ed elementi di danza moderna. Ideale per chi ama ballare ma non disdegna le acrobazie. *Mar-Gio: 17-18*

BIMBO DANCE: Per bambine da 7 a 9 anni. Divertente attività per avvicinare la bambine al ritmo e al ballo.
Mer-Ven: 17-18

GIOCO DANZA: Per bambine da 3 a 5 anni. Primo approccio divertente con la danza. Per scoprire il proprio corpo e socializzare. *Mer-Ven: 17-18*

DISCO DANCE: per ragazze da 11 a 15 anni. Coreografie di gruppo sulle note delle hit del momento. *Mer-Ven:18-19*

DANZA MODERNA: Per bambine da 6 a 9 anni. Naturale proseguimento del corso di gioco danza. Per imparare le prime tecniche. *Mar-Gio:16.30-17.30*

TWIRLING: Nuovissimo corso che abbinata la danza all'utilizzo di un bastoncino per la realizzazione di divertenti coreografie *Lun: 15.45-16.45*

HIP-HOP: per bambini e/e da 8 a 12 anni. Tanta musica e divertimento per un corso alla moda.
Lun: 17-18 Gio:17.30-18.30

PSICOMOTRICITA': Per bambini da 4 a 8 anni. Giochi di gruppo e uso degli schemi motori di base.
Lun-Ven:16-17



I CORSI

Happy Gym

di Toti Francesca

Via N.Sauro 235

S.Concordio – Lucca

0583 469065 - 338 1260533

info@happy-gym.it