

MILANOSPORT S.p.a. Unipersonale
v.le Tunisia n.35
tel.02623451 fax.

SCHEDA ATTIVITA'

ATTIVITA' TERRESTRE

GRUPPO

ginnastica

DISCIPLINA/E

Ginnastica Generale

DEFINIZIONE

Attività che prevede movimenti ed esercizi a corpo libero singoli od in coppia, con l'ausilio di piccoli attrezzi ed accompagnamento musicale in sottofondo

PRE-REQUISITI

OBIETTIVI DEL CORSO

Sviluppo delle principali capacità motorie e mantenimento dello stato di forma dell'apparato muscolo scheletrico mediante attività a corpo libero. Più in specifico, miglioramento dell'apparato cardio circolatorio e della tonicità e potenza muscolare. Incremento della forza resistente e della resistenza; viene anche curato l'allungamento muscolare. L'attività a corpo libero è volta anche al miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio.

ATTREZZATURA

Stereo e cd musicali; Specchio nella sala
Stuoia cavigliere, banda elastica (rubber), bacchette, piccoli manubri, palle di varie dimensioni

SPAZI

palestra
sala corsi

TARGET - FORMAT

TARGET

classi miste dai 16 anni in poi

N°ALLIEVI

10 - 15 allievi palestre sino a mq. 120
20 allievi palestre sino a mq. 170
30 - 35 allievi palestre oltre i mq. 200

FORMAT

mono settimanali, lezioni di 50 minuti
bisettimanali, lezioni di 50 minuti

DURATA CORSO

annuale (circa 8 mesi),
quadrimestrale (circa 4 mesi)
estivo (circa 2 mesi)

RAPPORTO INSEGNANTE / CORSO

un insegnante a corso

PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA

BREVETTI

brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda

MILANOSPORT S.p.a. Unipersonale
v.le Tunisia n.35
tel.02623451 fax.

SCHEDA ATTIVITA'

ATTIVITA' TERRESTRE

GRUPPO	ginnastica
DISCIPLINA/E	Ginnastica Punto Vita
DEFINIZIONE	Attività fisica di gruppo a basso impatto con finalità di benessere psicofisico e di socializzazione.
PRE-REQUISITI	
OBIETTIVI DEL CORSO	Miglioramento nella coordinazione e nella fluidità dei movimenti, incremento della percezione corporea. Viene curata la mobilità articolare ma anche la resistenza di forza con conseguente stimolazione dell'apparato cardiovascolare e respiratorio. La programmazione prevede l'esecuzione di test motori iniziali, in itinere e al termine del corso allo scopo di rivalutare ed adeguare la progressione degli esercizi e delle proposte motorie in base agli adattamenti raggiunti dai partecipanti.
ATTREZZATURA	Stereo e cd musicali; Specchio nella sala Stuoia, cavigliere, piccoli pesi, banda elastica (rubber), step, palline, ecc.
SPAZI	# palestra # sala corsi
TARGET - FORMAT	
TARGET	classi miste dai 55 anni in poi
N°ALLIEVI	# 10 - 15 allievi palestre sino a mq. 120 # 20 allievi palestre sino a mq. 170 # 30 - 35 allievi palestre oltre i mq. 200
FORMAT	# bisettimanali, lezioni di 60 minuti
DURATA CORSO	# annuale (circa 8 mesi),
RAPPORTO INSEGNANTE / CORSO	un insegnante a corso
PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA	
BREVETTI	brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda

MILANOSPORT S.p.a. Unipersonale
v.le Tunisia n.35
tel.02623451 fax.

SCHEDA ATTIVITA'

ATTIVITA' TERRESTRE

GRUPPO	ginnastica
DISCIPLINA/E	Pancafit group
DEFINIZIONE	Ginnastica di allungamento muscolare globale decompensato su apposita panca
PRE-REQUISITI	
OBIETTIVI DEL CORSO	Miglioramento dell'elasticità muscolare, della mobilità articolare con particolare attenzione all'articolazione coxo femorale, rachidea, tibiotalare. Diminuzione delle tensioni a carico del tratto cervicale e lombare. Miglioramento della vascolarizzazione degli arti inferiori. Indicato per coloro che hanno rigidità articolari e patologie lievi del rachide. Tali progressi sono ottenuti attraverso esercizi di controllo posturale e corretta respirazione
ATTREZZATURA	Stereo e cd musicali; cuscini cervicale e lombari, palline gommate, star-ball, bacchette, banda elastica (rubber).
SPAZI	# palestra # sala corsi
TARGET - FORMAT	
TARGET	classi miste dai 16 anni in poi
N°ALLIEVI	# 10 - 15 allievi
FORMAT	# mono settimanali, lezioni di 50 minuti # bisettimanali, lezioni di 50 minuti
DURATA CORSO	# annuale (circa 8 mesi), # quadrimestrale (circa 4 mesi) # estivo (circa 2 mesi)
RAPPORTO INSEGNANTE / CORSO	un insegnante a corso
PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA	
BREVETTI	brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda

SCHEDA ATTIVITA'

ATTIVITA' TERRESTRE	
GRUPPO	ginnastica
DISCIPLINA/E	Stretching
DEFINIZIONE	Insieme di esercizi e di tecniche volti ad implementare la flessibilità e la mobilità articolare.
PRE-REQUISITI	
OBIETTIVI DEL CORSO	Attraverso metodiche che prevedono esercizi sia statici che dinamici volti all'allungamento muscolare associati ad una corretta respirazione si perseguono obiettivi quali: <ul style="list-style-type: none">- Miglioramento della capacità di rilassarsi- Aumento dell'elasticità e della flessibilità- Sviluppo della consapevolezza del respiro- Aumento della concentrazione- Correzione dei disequilibri del corpo e dello sbilanciamento dei muscoli- Armonizzazione della postura- Miglioramento della coordinazione- Aumento della consapevolezza del proprio corpo
ATTREZZATURA	Stereo e cd musicali come sottofondo; Stuoia
SPAZI	# palestra # sala corsi
TARGET - FORMAT	
TARGET	classi miste dai 16 anni in poi
N°ALLIEVI	# 20 allievi
FORMAT	# mono settimanali, lezioni di 50 minuti # bisettimanali, lezioni di 50 minuti
DURATA CORSO	# annuale (circa 8 mesi), # quadrimestrale (circa 4 mesi) # estivo (circa 2 mesi)
RAPPORTO INSEGNANTE / CORSO	un insegnante a corso
PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA	
BREVETTI	brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda

SCHEDA ATTIVITA'

ATTIVITA' TERRESTRE

GRUPPO	ginnastica
DISCIPLINA/E	yoga
DEFINIZIONE	Disciplina orientale che aiuta a ritrovare una condizione di armonia psicofisica ed è utile per sviluppare la conoscenza di sé.
PRE-REQUISITI	
OBIETTIVI DEL CORSO	<ul style="list-style-type: none">- Diminuzione dello stress e dell'ansia- Miglioramento della capacità di rilassarsi- Aumento la concentrazione- Sviluppo della consapevolezza del respiro- Aumento dell'elasticità e della flessibilità- Aumento della forza, della resistenza con solidità e vigore fisico- Correzione dei disequilibri del corpo e dello sbilanciamento dei muscoli- Armonizzazione della postura- Miglioramento della coordinazione- Miglioramento dell'equilibrio e della stabilità- Aumento della consapevolezza del proprio corpo
ATTREZZATURA	Stuoia
SPAZI	# palestra # sala corsi
TARGET - FORMAT	
TARGET	classi miste dai 16 anni in poi
N°ALLIEVI	# 20 allievi
FORMAT	# mono settimanali, lezioni di 75 minuti # bisettimanali, lezioni di 75 minuti
DURATA CORSO	# annuale (circa 8 mesi), # quadrimestrale (circa 4 mesi) # estivo (circa 2 mesi)
RAPPORTO INSEGNANTE / CORSO	un insegnante a corso
PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA	
BREVETTI	brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda

SCHEDA ATTIVITA'

ATTIVITA' TERRESTRE

GRUPPO	ginnastica
DISCIPLINA/E	Fitness pilates / ginnastica posturale
DEFINIZIONE	Attività di percezione corporea e benessere fisico improntata sulla corretta respirazione, sull'importanza del baricentro, sull'allungamento e la forza muscolare mediante la fluidità dei movimenti
OBIETTIVI DEL CORSO	Acquisizione di un maggior controllo corporeo ed una corretta postura, abbinati alla respirazione più idonea. Miglioramento della tonicità ed allungamento muscolare, rafforzamento dei muscoli addominali, miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione dei movimenti, miglioramento di forza e flessibilità, riduzione dello stress e benessere psicofisico. Obiettivi che vengono raggiunti attraverso un percorso che si sviluppa in tre fasi: *Apprendimento delle posture corrette e della modalità di respirazione con esecuzione di esercizi base con posizioni di scarico e senza soluzione di continuità. Inserimento di attività di tonificazione per la parte lombodorsale ed addominale. *Esercizi con collegamento tra le varie posizioni per l'acquisizione di un maggior controllo corporeo ed una corretta postura abbinati alla respirazione più idonea. *Esecuzione di esercizi sempre più complessi di collegamento tra le varie posizioni e diminuzioni delle posizioni di scarico.
ATTREZZATURA	Stereo e cd musicali; Specchio nella sala Stuoia, banda elastica, fascette elastiche, reflex ball, palla soft o supporto cervicale, woodpole (bacchetta), pesetti, fitball, fit circle;
SPAZI	# palestra # sala corsi
TARGET - FORMAT	
TARGET	classi miste dai 16 anni in poi
N°ALLIEVI	# 10 - 15 allievi
FORMAT	# mono settimanali, lezioni di 50 minuti # bisettimanali, lezioni di 50 minuti
DURATA CORSO	# annuale (circa 8 mesi) # quadrimestrale (circa 4 mesi) # estivo (circa 2 mesi)
RAPPORTO INSEGNANTE / CORSO	un insegnante a corso
PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA	
BREVETTI	brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda

MILANOSPORT S.p.a. Unipersonale
v.le Tunisia n.35
tel.02623451 fax.

SCHEDA ATTIVITA'

ATTIVITA' TERRESTRE	
GRUPPO	ginnastica
DISCIPLINA/E	Tonificazione / Total Body / Joy Fit
DEFINIZIONE	allenamento composto da una parte cardio a moderata intensità con movimenti a ritmo di musica ed una seconda parte che prevede esercizi e circuiti mirati al miglioramento della forza resistente rivolta ai vari distretti corporei con particolare riferimento ai grandi gruppi muscolari.
PRE-REQUISITI	
OBIETTIVI DEL CORSO	Aumento della forza e della tonicità muscolare. Stimolazione dell'apparato cardiovascolare e respiratorio. Miglioramento della coordinazione, della fluidità e precisione del movimento, incremento della percezione corporea.
ATTREZZATURA	Stereo e cd musicali; Specchio nella sala Stuoia, cavigliere, piccoli pesi, banda elastica (rubber)
SPAZI	# palestra # sala corsi
TARGET - FORMAT	
TARGET	classi miste dai 16 anni in poi
N°ALLIEVI	# 10 - 15 allievi palestre sino a mq. 120 # 20 allievi palestre sino a mq. 170 # 30 - 35 allievi palestre oltre i mq. 200
FORMAT	# mono settimanali, lezioni di 50 minuti # bisettimanali, lezioni di 50 minuti # bisettimanali, lezioni di 120 minuti
DURATA CORSO	# annuale (circa 8 mesi), # quadrimestrale (circa 4 mesi) # estivo (circa 2 mesi)
RAPPORTO INSEGNANTE / CORSO	un insegnante a corso
PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA	
BREVETTI	brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda

MILANOSPORT S.p.a. Unipersonale
v.le Tunisia n.35
tel.02623451 fax.

SCHEDA ATTIVITA'

ATTIVITA' TERRESTRE

GRUPPO

ginnastica

DISCIPLINA/E

G.A.G.

DEFINIZIONE

Attività di tonificazione specifica dei gruppi muscolari degli arti inferiori, glutei e addome

PRE-REQUISITI

OBIETTIVI DEL CORSO

Tonificazione localizzata di gambe, addominali e glutei con un miglioramento della vascolarizzazione degli arti inferiori attraverso una programmazione didattica che prevede 4 fasi:

*attivazione apparato locomotore attraverso un lavoro di tonificazione e allungamento muscolare;

*stimolazione nervosa e aumento della resistenza muscolare;

*ripetizioni forzate e esercizi isometrici. Utilizzo di carichi di lavoro (piccoli attrezzi) a ritmo di musica.

*movimenti di coordinazione a ritmo di musica a corpo libero con piccoli attrezzi (esercizi combinati);

ATTREZZATURA

Stereo e cd musicali; specchio nella sala
Stuoia, cavigliere, banda elastica (rubber)

SPAZI

palestra
sala corsi

TARGET - FORMAT

TARGET

classi miste dai 16 anni in poi (ammesse richieste dai 14 anni)

N°ALLIEVI

10 - 15 allievi palestre sino a mq. 120

20 allievi palestre sino a mq. 170

30 - 35 allievi palestre oltre i mq. 200

FORMAT

mono settimanali, lezioni di 50 minuti

bisettimanali, lezioni di 50 minuti

DURATA CORSO

annuale (circa 8 mesi),

quadrimestrale (circa 4 mesi)

estivo (circa 2 mesi)

RAPPORTO INSEGNANTE / CORSO

un insegnante a corso

PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA

BREVETTI

brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda

MILANOSPORT S.p.a. Unipersonale
v.le Tunisia n.35
tel.02623451 fax.

SCHEDA ATTIVITA'

ATTIVITA' TERRESTRE	
GRUPPO	ginnastica
DISCIPLINA/E	Fitboxing
DEFINIZIONE	Attività aerobica a ritmo di musica sviluppata sulle tecniche base provenienti dalle arti marziali con o senza l'utilizzo di colpitori
OBIETTIVI DEL CORSO	Incremento della velocità e dell'agilità nella realizzazione dei colpi. Miglioramento della coordinazione e dell' equilibrio. Vengono incrementate anche la forza resistente e la resistenza, di conseguenza viene interessato il sistema cardio circolatorio e respiratorio; anche la mobilità viene molto curata. Gestione aggressività, autocontrollo e scarico dello stress.
ATTREZZATURA	Colpitori e guanti fitbox Stereo per la musica e cd Stuoia, pesetti, corda per saltare.
SPAZI	# palestra # sala corsi
TARGET - FORMAT	
TARGET	classi miste dai 16 anni in poi (ammesse richieste dai 14 anni)
N°ALLIEVI	# 10 - 15 allievi palestre sino a mq. 120 # 20 allievi palestre dai mq. 170 in poi
FORMAT	# mono settimanali, lezioni di 50 minuti # bisettimanali, lezioni di 50 minuti
DURATA CORSO	# annuale (circa 8 mesi), # quadrimestrale (circa 4 mesi) # estivo (circa 2 mesi)
RAPPORTO INSEGNANTE / CORSO	un insegnante a corso
PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA	
BREVETTI	brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda

MILANOSPORT S.p.a. Unipersonale
v.le Tunisia n.35
tel.02623451 fax.

SCHEDA ATTIVITA'

ATTIVITA' TERRESTRE

GRUPPO	ginnastica
DISCIPLINA/E	Step & Tone
DEFINIZIONE	Attività aerobica basata su semplici coreografie con lo step composte da movimenti ed esercizi di tonificazione rivolti ai principali distretti muscolari.
PRE-REQUISITI	
OBIETTIVI DEL CORSO	Allenamento del sistema cardiocircolatorio e respiratorio Tonificazione specifica dei muscoli degli arti inferiori, dei glutei e della fascia addominale e dorsale. Vengono implementate capacità quali la coordinazione e l'equilibrio.
ATTREZZATURA	Stereo e cd musicali; Specchio nella sala Step, stuoie, piccoli pesi, banda elastica (rubber).
SPAZI	# palestra # sala corsi
TARGET - FORMAT	
TARGET	classi miste dai 16 anni in poi
N°ALLIEVI	# 20 allievi
FORMAT	# mono settimanali, lezioni di 50 minuti # bisettimanali, lezioni di 50 minuti
DURATA CORSO	# annuale (circa 8 mesi), # quadrimestrale (circa 4 mesi) # estivo (circa 2 mesi)
RAPPORTO INSEGNANTE / CORSO	un insegnante a corso
PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA	
BREVETTI	brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda

MILANOSPORT S.p.a. Unipersonale
v.le Tunisia n.35
tel.02623451 fax.

SCHEDA ATTIVITA'

ATTIVITA' TERRESTRE

GRUPPO	ginnastica
DISCIPLINA/E	TRX suspension training
DEFINIZIONE	Insieme di esercizi a corpo libero basati sull'utilizzo di elastici, che vengono vincolati a supporti, con i quali sviluppare diversi movimenti sfruttando l'azione della gravità e del peso del corpo stesso. Quindi di intensità variabile ed adattabile anche a persone non allenate.
PRE-REQUISITI	
OBIETTIVI DEL CORSO	L'instabilità data dagli appoggi chiama in gioco complesse catene muscolari sviluppando contemporaneamente forza, equilibrio e flessibilità con particolare riferimento al rafforzamento della parte centrale del corpo. In base alla intensità dell'allenamento si può arrivare ad implementare la resistenza muscolare e a migliorare la condizione fisica generale
ATTREZZATURA	Stereo e cd musicali; TRX Suspension Trainer (elastici con prese)
SPAZI	# palestra # sala corsi
TARGET - FORMAT	
TARGET	classi miste dai 16 anni in poi
N° ALLIEVI	# 15- 20 allievi
FORMAT	# mono settimanali, lezioni di 50 minuti # mono settimanali, lezioni di 30 minuti # bisettimanali, lezioni di 50 minuti # bisettimanali, lezioni di 30 minuti
DURATA CORSO	# annuale (circa 8 mesi), # quadrimestrale (circa 4 mesi) # estivo (circa 2 mesi)
RAPPORTO INSEGNANTE / CORSO	un insegnante a corso
PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA	
BREVETTI	brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda

MILANOSPORT S.p.a. Unipersonale
v.le Tunisia n.35
tel.02623451 fax.

SCHEDA ATTIVITA'

ATTIVITA' TERRESTRE

GRUPPO	ginnastica
DISCIPLINA/E	Zumba Sport
DEFINIZIONE	Attività aerobica di gruppo accompagnata da musica che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica.
OBIETTIVI DEL CORSO	Miglioramento della coordinazione e dell' equilibrio. Le coreografie consentono un lavoro di intensità variabile interessando il sistema cardio circolatorio e respiratorio. Vengono incrementate anche la forza resistente e la tonicità degli arti inferiori, dei glutei e dei muscoli posturali in generale. Nella fase di defaticamento viene curata anche la mobilità.
ATTREZZATURA	Stereo per la musica e cd; specchio nella sala
SPAZI	# palestra # sala corsi
TARGET - FORMAT	
TARGET	classi miste dai 16 anni in poi (ammesse richieste dai 14 anni)
N°ALLIEVI	# 10 - 15 allievi palestre sino a mq. 120 # 20 allievi palestre dai mq. 170 in poi
FORMAT	# mono settimanali, lezioni di 50 minuti # bisettimanali, lezioni di 50 minuti
DURATA CORSO	# annuale (circa 8 mesi), # quadrimestrale (circa 4 mesi) # estivo (circa 2 mesi)
RAPPORTO INSEGNANTE / CORSO	un insegnante a corso
PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA	
BREVETTI	brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda

SCHEDA ATTIVITA'

ATTIVITA' TERRESTRE	
GRUPPO	ginnastica
DISCIPLINA/E	Taipiloga
DEFINIZIONE	Attività che unisce esercizi che provengono dal Pilates, dallo Yoga e dal Tai Chi che interessano la percezione corporea e il benessere fisico
OBIETTIVI DEL CORSO	Acquisizione di un maggior controllo corporeo ed una corretta postura Miglioramento della tonicità ed allungamento muscolare Miglioramento della flessibilità e dell'escursione del movimento Rafforzamento dei muscoli addominali Miglioramento della funzione cardiocircolatoria e respiratoria Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione dei movimenti Miglioramento della capacità di concentrazione e aumento del livello di autocoscienza Riduzione dello stress e benessere psicofisico. Obiettivi che vengono raggiunti attraverso un percorso che si sviluppa in tre fasi: # Si inizia con una serie di esercizi di Tai Chi semplici e fluidi che permettono di concentrare la mente e riscaldare il corpo. # si prosegue con sequenze di Yoga e Pilates per rinforzare e tonificare i muscoli chiave del corpo. Le pose e gli esercizi di stretching hanno lo scopo di creare flessibilità e agilità. # si termina con esercizi che hanno l'obiettivo di consegnare il beneficio mentale e fisiologico della meditazione, permettendo la metabolizzazione del lavoro compiuto durante la lezione.
ATTREZZATURA	Stereo e cd musicali; Specchio nella sala Stuoia, banda elastica, palla soft o supporto cervicale, woodpole (bacchetta)
SPAZI	# palestra # sala corsi
TARGET - FORMAT	
TARGET	classi miste dai 16 anni in poi
N° ALLIEVI	# 10 - 15 allievi palestre sino a mq. 120 # 20 allievi palestre dai mq. 170 in poi
FORMAT	# mono settimanali, lezioni di 50 minuti # bisettimanali, lezioni di 50 minuti
DURATA CORSO	# annuale (circa 8 mesi) # quadrimestrale (circa 4 mesi) # estivo (circa 2 mesi)
RAPPORTO INSEGNANTE / CORSO	un insegnante a corso
PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA	
BREVETTI	brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda

MILANOSPORT S.p.a. Unipersonale
v.le Tunisia n.35
tel.02623451 fax.

SCHEDA ATTIVITA'

ATTIVITA' TERRESTRE

GRUPPO	ginnastica
DISCIPLINA/E	Spinning
DEFINIZIONE	Attività aerobica ed anaerobica di gruppo sulla bike stazionaria praticata a varie velocità di pedalata, con l'ausilio di un sottofondo musicale appropriato che accompagna in ogni momento il ritmo di pedalata.
PRE-REQUISITI	
OBIETTIVI DEL CORSO	Incremento della potenza e della capacità lattacida, Allenamento del sistema cardiocircolatorio e respiratorio Tonificazione specifica dei muscoli degli arti inferiori, dei glutei e della fascia addominale e dorsale.
ATTREZZATURA	Bike verticale statica con volano, con resistenza regolabile; manubrio e sellino regolabile. Stereo e cd musicali. Cardio frequenzimetro (personale)
SPAZI	# palestra # sala corsi
TARGET - FORMAT	
TARGET	classi miste dai 16 anni in poi
N°ALLIEVI	# 10 - 15 allievi
FORMAT	# mono settimanali, lezioni di 50 minuti # bisettimanali, lezioni di 50 minuti
DURATA CORSO	# annuale (circa 8 mesi), # quadrimestrale (circa 4 mesi) # estivo (circa 2 mesi)
RAPPORTO INSEGNANTE / CORSO	un insegnante a corso
PROFESSIONALITA' DI CHI EROGA	
BREVETTI	brevetto specifico all'attività oggetto della presente scheda