



Corpo  *Libero*[®]

Danza - Ginnastica - Arti Marziali

Catalogo corsi 2008-2009

Kung fu, Wushu, Taijiquan, Sanda, Aikido, Karate Kempo,
Jujitsu, Yoseikan Budo, Pilates, Ginnastica Dolce,
corsi specifici per bambini e
tanto altro ancora

www.corpolibero.biz

Palestra Lucky Sporting Club

Corpo Libero ed Arti Marziali

Un ambiente interamente dedicato allo studio ed all'approfondimento delle **Arti Marziali**, delle **Discipline del Benessere** e del **Fitness**: insegnanti qualificati e Maestri di Arti Marziali seguono con estrema cura la preparazione degli atleti, con l'ausilio di attrezzature idonee.

La nostra palestra è davvero unica nel suo genere!

Se desideri iniziare una nuova attività, od approfondire ciò che già pratici, saremmo lieti di accoglierti.

Un occhio di riguardo è per l'allenamento dei bambini nella nostra scuola in cui si insegnano le principali discipline orientali quali **Yoseikan Budo**, **Wushu**, **Karate** e **Judo**.

Chiama in segreteria al numero

0481 777 737



Iscrizioni e abbonamenti

Offerte e prezzi: con un unico abbonamento avrai l'accesso a tutti i corsi della palestra.

L'ISCRIZIONE alla Palestra Lucky Sporting Club Corpo Libero dà diritto a tutti i soci iscritti, di poter frequentare liberamente uno o più corsi in differenti orari, sia attinenti al settore Arti Marziali, che a quello del Fitness e delle Discipline del Benessere, **senza obbligo di prenotazione.**

Previste inoltre condizioni vantaggiose a favore dei **GRUPPI FAMILIARI.**

Per qualsiasi informazione e per preventivi telefonare in segreteria allo **0481.777737** tutti i giorni dalle 08:30 alle 12:00 e dalle 14:30 alle 20:30.

Il sabato dalle 10.00 alle 12:00 oppure via email all'indirizzo *info@corpolibero.biz*



Ci troviamo a Ronchi dei Legionari (Go) in **via Roma 15**

Telefono 0481.777737

www.corpolibero.biz

info@corpolibero.biz

per tutti i ragazzi sotto i 25 anni e per tutti gli studenti sono previste delle convenzioni speciali veramente vantaggiose sugli abbonamenti!

Tai ji Quan

orari

Insegnanti Tecnici **Alessandra Marocco**
Giorgio Valentini
Eva Sirok

corso di avviamento al Tai Ji
Lunedì e Venerdì 17:00 - 18:00
Tai Ji Qi Gong
Martedì e Venerdì 08:45 - 10:00
Tai Ji Quan
Lunedì e Giovedì 19:00 - 20:30

Sulle origini del **Taijiquan** non è stata fatta ancora una luce completa. La teoria più accreditata ne attribuisce la creazione a Chen Wangting della famiglia Chen.

Uno dei suoi discendenti, Chen Chanxing, fu maestro di Yang Luchan, fondatore dello stile *yang* del Taijiquan, il più diffuso in tutto il mondo.

Lo stile *chen* è rimasto più confinato nel villaggio di origine ed è solo relativamente di recente che si è cominciato a diffondere.

Aspetti caratterizzanti del Taiji della famiglia Chen sono i movimenti a spirale, che riflettono l'uso di un'energia chiamata *Energia del Bozzolo di Seta* (*chansijin*) e la presenza di una energia esplosiva (*fajin*). Nel Taiji si usa la mente per guidare l'energia (*qi*) e l'energia a sua volta muoverà il corpo.

Se l'energia interna è ferma, il corpo non si muove. Solo con una mente calma ed un corpo rilassato si riuscirà a guidare il qi nelle zone richieste.

Un detto antico dice che *"l'accumulazione della morbidezza condurrà alla durezza"*.



Thai Boxe



Lunedì e Venerdì
20:30 - 22:00

Insegnante **Max Stabile**

La **Thai Boxe** o **Boxe Tailandese**, o ancora, **Muay Tay**, deriva da una antichissima lotta Thailandese, la *Mae Mai*. Questa era un'arte di combattimento reale che si usava sui campi di battaglia, e comprendeva anche l'uso di armi bianche di vario tipo. Da questa micidiale arte nasce la Thai Boxe, versione sportiva e meno cruenta.

Nel 1930 vengono inserite regole tratte dalla Boxe, rendendo gli scontri meno cruenti grazie soprattutto all'adozione dei guantoni, dei round e delle categorie di peso. Questo apre la strada ad una Thai Boxe agonistica.

Attualmente la Boxe Tailandese è una delle arti marziali più diffuse nel mondo, e praticata come sport nazionale in Thailandia.

Yoseikan Budo Kyusho Jutsu



corso per bambini e ragazzi
Lunedì e Mercoledì
18:00 - 19:00
corso per adulti
Lunedì e Mercoledì
19:00 - 20:30

Insegnante **Maurizio Degano** Insegnante corso ragazzi **Laura Paronit**

Il metodo **Yoseikan Budo** non è proprio uno stile, è più precisamente una concezione, un metodo. Nell'ambito dello Yoseikan esistono atleti che gareggiano contemporaneamente e con successo in diverse discipline sportive: Judo, Karate, Kick Boxing ed altro.

Tutto questo è possibile perchè alla base vi è una preparazione ampia su tutti gli schemi di movimento del proprio corpo, applicate nelle più disparate situazioni.

Kyusho Jitsu: la parola kyusho vuole dire "*primo secondo*" questo sta a significare che già nel primo secondo del combattimento si può controllare l'avversario.

Il corpo umano presenta dei lati deboli, punti (*tzubo*) ben precisi posti lungo dei percorsi energetici chiamati meridiani. Questi punti vengono percossi, premuti o sfregati, con angoli e direzioni appropriati per creare delle disfunzioni al livello energetico.

Wushu

Insegnante Fiwuk Coni **Francesco Callegari**
aiuto insegnante **Francesco Pecol**

La scuola A.S.D. **Piccolo Drago Rosso** è una scuola molto giovane, nata nel settembre 2005 da un'idea dell'Insegnante Francesco Callegari, grazie al successo riscontrato all'interno della palestra Lucky Sporting Club.

Il suo scopo è promuovere e sviluppare il **Wushu** (arte marziale cinese) in tutte le sue forme nella regione Friuli Venezia Giulia. La scuola è composta principalmente da Giovani Leve, di età compresa tra i 4 e i 25 anni e pur essendo costituita da soli due anni ha già ottenuto diversi riconoscimenti in competizioni di livello regionale e interregionale.

Questa disciplina viene insegnata per dare agli allievi una preparazione nelle arti marziali **unica nel suo genere** in quanto è un connubio tra forza, elasticità, tecnica acrobatica, eleganza e preparazione fisica. Nel Wushu si insegnano forme acrobatiche a mani nude e con armi, forme base e forme da gara. Nella scuola si praticano i due stili del Wushu moderno, ovvero **Nanquan** e **Chang quan**, e alcuni stili tradizionali quali lo **Shaolin quan** e il **Tang lang quan** (stile della mantide religiosa).

orari

corso per bambini e ragazzi
Lunedì e Mercoledì 17:00 - 18:00
18:00 - 19:00

corso per adulti
Lunedì e Mercoledì 20:00 - 21:30

corso per agonisti
Giovedì 20:30 - 22:00
Sabato 09:30 - 11:00

links

www.wushu.fvg.it
info@wushu.fvg.it

A.S.D. Piccolo Drago Rosso



Beijing 2008

“Un arte marziale millenaria, dove caratteristiche principali sono l'eleganza, l'elasticità, l'acrobaticità unica nel suo genere.

Disciplina che viene presentata come possibile nuovo sport olimpico alle Olimpiadi di Pechino del 2008.”



Ancora oggi l'origine delle arti marziali di Shaolin è causa di un ampio dibattito. Dopo che il monaco buddista **Bodhidharma** stabilì a **Shaolin** la prima sede della sua setta (Chan), accrebbe rapidamente la sua presenza sul territorio cinese, senza peraltro entrare in conflitto con le sette *Chengshi*, *Faxiang*, *Tiantai*, *Huayan*, e della *Pura Terra*. Dopo la *Dinastia Tang* la setta Chan crebbe e divenne la più influente scuola Buddhista della Cina, controllando più del settanta per cen-

to dei templi in tutto il paese.

Nonostante tutti i templi aderissero alla setta Chan, come mai solamente quello di Shaolin era conosciuto per le sue arti marziali?

Alla base di questo vi furono molteplici motivi, alcuni storici altri casuali. Certamente i primi elementi di wushu presero forma sin da tempi immemorabili derivando dalle attività di caccia e di pesca.

Sanda

Maestro **Francesco Callegari**



Lunedì e Mercoledì 19:00 - 20:00

corso per agonisti

Sabato 11:00 - 12:30

Il **Sanda** è il combattimento agonistico cinese, cioè l'espressione di tutte le tecniche apprese durante gli allenamenti dei *lu* o forme (sequenze di tecniche sviluppate durante il movimento e che si susseguono in maniera concatenata).

Il combattimento cinese prevede l'uso di tutte le tecniche che si possono esprimere con gli arti superiori ed inferiori, come le proiezioni, i calci, i pugni, ecc.

È vincolato da un regolamento sportivo sviluppato dalla federazione internazionale e nazionale di Wushu, che in Italia è legata al C.O.N.I., perché è appunto uno sport e come tale va visto, anche se si presta alla difesa personale, in quanto è una delle discipline di combattimento più dure ed efficaci: il regolamento, consente infatti il k.o. Possono venire colpite tutte le parti del corpo ad esclusione della nuca, della spina dorsale, del bacino e delle articolazioni; sono altresì proibite le gomitate, le ginocchiate e le testate.

Gli atleti comunque indossano diverse protezioni, come il caschetto ed il paradenti a protezione della persona.

Il **Sanda** richiede una dura preparazione atletica ed una intensa disciplina morale, al fine di formare un atleta di buone qualità, ma che comunque deve rispondere ad alcuni requisiti come il coraggio e la sopportazione.



Kempo Karate

orari

corso per bambini e ragazzi
Martedì e Giovedì 17:00 - 18:00
corso per adulti
Lunedì e Giovedì 20:30 - 22:00

Maestro **Gianluca Frisan**

Il **ryukyu kempo karate** è l'antico karate di Okinawa, l'antico sistema di combattimento con i punti di pressione. Tutti i principi e le informazioni necessarie sono presenti nei *kata*, non nel movimento ma nella comprensione dello stesso.

Nella difesa personale non c'è tempo per pensare, per questo sono nati i *kata*. La loro assimilazione è la base di una difesa istintiva. Il **Kaizen** è la filosofia dell'automiglioramento continuo nelle arti marziali e nella vita quotidiana.

Il **Kaizen Martial Arts Italia** ha per finalità lo sviluppo e la diffusione di attività sportive connesse alla pratica delle arti marziali intese come mezzo di formazione psico-fisica e morale.

Obiettivo: costruire in mondo migliore e più pacifico attraverso l'istruzione al rispetto di se stessi e degli altri ed imparare come occuparsi dei conflitti in modo non violento.



www.kaizenmartialartsitalia.it
il sito dell'Insegnante
Gianluca Frisan



Aikido

orari

Lunedì, Mercoledì e Venerdì

20:30 - 22:00

Maestro **Claudio Benedetti**

“L' Aikido è una via verso la verità della vita. Facile è dire ma difficile è fare, voi non dovete però teorizzare ma semplicemente praticare.”

L'associazione sportiva **Aiki Sei Shin Trieste** nasce nel 2002 per la pratica e la diffusione dell'Aikido sotto la guida del maestro Claudio Benedetti 3° dan.

Siamo presenti a Ronchi dei Legionari e a Trieste con sei allenamenti alla settimana; inoltre ogni prima domenica del mese svolgiamo un allenamento straordinario dalla durata di tre

ore, al termine del quale vi sono gli esami per i passaggi di grado (*kyu*).

Due volte all'anno, i primi giorni di primavera e di autunno, organizziamo un seminario con il maestro Giorgio Oscari, il direttore tecnico della nostra federazione: è una bellissima opportunità per imparare e praticare con amici vicini e lontani che vengono a trovarci per l'occasione.

Judo

orari

corso per bambini e ragazzi

Martedì e Venerdì 18:30 - 19:30

Insegnante Csen Coni **Andrea Di Marco**

Il fondatore del **Judo** è **Jigoro Kano** (1860-1938), che lo sviluppò a partire dai suoi studi nel **Jiu-Jitsu**, eliminando le tecniche più dannose al fisico e sostituendole con altre da lui create secondo il principio di assecondare l'energia dell'avversario fino ad assorbirne lo slancio e a fargli perdere l'equilibrio una volta esaurita la spinta.



Istruttore **Enrico Bandera**

Pencak Silat è la denominazione ufficiale usata per indicare l'arte marziale dei paesi di cultura Malese: Indonesia, Malesia, Singapore, Brunei Darussalam, sud Filippine, sud Thailandia e varie isole vicine, in cui è ovunque rintracciabile.

Il Pencak Silat incorpora fondamentalmente quattro diversi aspetti: l'arte, la difesa personale, lo sport e l'aspetto mentale-spirituale.

L'aspetto artistico della disciplina, *Seni*, ha l'obiettivo di esaltare la bellezza del movimento, ed esprimere valori culturali in forme caratterizzate da armonia, equilibrio e grazia. L'aspetto di autodifesa, *Bela Diri*, viene approfondito e praticato per acquisire la capacità istintiva di difendersi da qualunque minaccia o pericolo.

L'aspetto sportivo, *Olah raga*, mira a raggiungere il benessere psicofisico, la destrezza e la resistenza, l'allenamento ha lo scopo di aumentare l'agilità, la potenza e la sicurezza interiore, qualità che verranno in seguito verificate durante le competizioni. L'aspetto mentale-spirituale, *Olah batin*, focalizza la formazione del controllo emozionale e l'evoluzione spirituale.

I valori fondamentali di un praticante: la Pesilat (Federazione Internazionale) definisce i seguenti cinque valori, obiettivo di ogni praticante:

1. Il pesilat possiede nobiltà d'animo.
2. Il pesilat rispetta il suo prossimo e si impegna per preservare la pace;
3. Il pesilat è creativo, dinamico e ha una visione positiva dell'esistenza;
4. Il pesilat si impegna a far rispettare la verità e la giustizia;
5. Il pesilat è responsabile delle sue parole e delle sue azioni.



Karate

orari

Insegnante Csen Coni **Daniele Peluffo**

Il **Karate** nacque ad Okinawa (Giappone) nel XV secolo. Letteralmente Karate significa “*combattimento a mano nuda*”; conobbe infatti una rigogliosa fioritura durante i periodi di dominazione cinese e giapponese, durante i quali per prevenire le rivolte, venivano vietate tutte le armi. Gli abitanti allora perfezionarono le tecniche di combattimento senza armi arricchendole di elementi importati dalle arti marziali cinesi. I corsi sono rivolti ai bambini ed ai genitori che vogliono praticare assieme ai figli.

corso per bambini

Martedì e Venerdì 17:00 - 17:45

corso per bambini e genitori

Martedì e Venerdì 17:45 - 18:30

corso per adulti

Martedì e Venerdì 18:30 - 19:30

La scuola **Kodokan Yukio Mishima Karate** è stata fondata a Livorno nel 1982 dai fratelli Triglia. Dal 1992 esiste anche a Ronchi dei Legionari, quando il Maestro Giuseppe Triglia aprì la seconda scuola Yukio Mishima Karate.

Oggi vede la sua terza rinascita con l'Istruttore Daniele Peluffo a cui è stato assegnato il compito di continuare a promuovere la diffusione del **Karate Shotokan** seguendo lo stile tecnico, marziale ed elegante caratteristico della scuola Kodokan Yukio Mishima Karate.

www.mishimakarate.altervista.org il sito della Scuola Kodokan Yukio Mishima Karate

links

Jiu Jitsu

orari

Insegnante **Andrea Di Marco**

Il **Jiu Jitsu**, che letteralmente significa “*arte dolce*” o “*arte della cedevolezza*”, è una delle arti marziali più antiche del Giappone. Affondando le sue radici in antichi sistemi di lotta indiani e cinesi, il Jiu Jitsu è stato poi elaborato in Giappone ed adottato dalla classe guerriera dei Samurai

come sistema di difesa ed di attacco globale, in grado cioè di permettere di avere la meglio su di un avversario utilizzando tecniche di percussione, proiezione, leva articolare, strangolamento, o tecniche che prevedevano l'utilizzo di armi.

Wingsun



Martedì e Venerdì
18:30 - 20:00

Maestro Davide Fabris

Il **Wingsun Leung Ting** è un'arte marziale, più precisamente uno stile di kung fu cinese.

Nasce per difendersi da aggressioni reali che capitano nella strada e proprio per questo aspetto è diverso dagli sport da combattimento!

Gli sport, infatti, preparano ad una competizione agonistica con regole ed arbitri, mentre nella strada non ci sono leggi tranne quella del più forte, non ci sono protezioni e ci possono essere più avversari, anche armati.

Il Wingsun è l'arte marziale da combattimento che s'impara facilmente, per riuscire a proteggere noi stessi e sentirci così liberi da paure. Questa disciplina ha un sistema di apprendimento rapido ed efficace che tiene conto degli aspetti psicologici del combattimento reale, ed è un sistema di autodifesa e non d'offesa: nell'allenamento svilupperete agilità, potenza, tecnica e riflessi, capacità di combattere ed immobilizzare.

Pensare ed agire in maniera flessibile vi aiuterà in qualsiasi situazione vi troverete, in caso di minaccia reagirete con lucidità e prontezza disarmanti. Per poter combattere con successo contro avversari fisicamente superiori, imparerete a mantenere



l'equilibrio mentre assorbite la forza esercitata su di voi, senza opporre resistenza, per poi scaricare come una molla il vostro contrattacco.

Dunque il praticante di Wingsun sfrutterà la forza dell'avversario a proprio vantaggio, prendendola in prestito.

Impact Jeet Kune Do Kali Jun Fan Kick Boxing



corso di jkd - kali
Martedì 18:00 - 19:00
Giovedì 18:30 - 19:30

corso di jun fan kick boxing
Martedì 19:00 - 20:00
Giovedì 19:30 - 20:30

Maestro **Sirio Oretti**

Il Jeet Kune Do non è uno stile predefinito né un semplice sistema di combattimento, bensì è la *suprema Arte Marziale* sviluppata dal famoso Bruce Lee a partire dai suoi studi nel Wing Chun, Tai Chi, Tan Toi, Muai Thai e altri ancora.

Il JKD è fondato sull'efficacia e sulla realtà del combattimento e affronta quest'ultimo con semplicità e logica a 360 gradi: vengono studiati i pugni, i calci, il trapping, le leve e la lotta.

Kali: è la mortale *Arte di Combattimento all'Arma Bianca* del Sud-Est Asiatico.

Famoso per la scherma di bastone, il Kali è una disciplina completa e ricchissima, considerata la più efficace nell'uso delle armi tanto da essere stata adottata da molti corpi speciali della polizia e del FBI americana (basta pensare al film "*Born Identity*" con Matt Damon). L'*Escrima*, tuttavia, non è la semplice scherma di bastone,



ma è un metodo di combattimento completo che comprende il coltello e molte altre armi bianche e il lavoro a mani nude in ogni situazione possibile.

Esiste oggi anche una versione sportiva, dove indossando una speciale armatura è possibile combattere liberamente senza rischiare danni o ferite.

Corsi di Arti marziali per bambini

In Palestra sono attivi e liberamente frequentabili ben 6 corsi, suddivisi in fasce di età dai 4 ai 13 anni:

Corso Wushu (4-7 anni)

Corso Wushu (8-13 anni)

Corso Yoseikan Budo (4-12 anni)

Corso Judo (4-13 anni)

Corso Karate (4-13 anni)

Corso Kempo (4-12 anni)

Corso Karate Bambini e Genitori
per praticare il Karate in famiglia

Scegliete con vostro figlio la disciplina più adatta a stimolarlo e ad aiutarlo a crescere in modo fisicamente ed eticamente corretto.



Bioenergetica



Martedì 20:00 - 22:00
Giovedì 17:00 - 18:00

Docente **Aulelia Misciali**

La **Bioenergetica** utilizza prevalentemente tecniche respiratorie, esercizi fisici, posizioni e contatti corporei, al fine di realizzare una sana integrazione tra corpo e mente, in modo che l'individuo ripristini un buono stato energetico: esso gli consentirà di scoprire il piacere di sentirsi energeticamente ricaricato.

L'attenzione pertanto è focalizzata sul problema psicologico e sull'espressione fisica, che si manifesta nell'aspetto e negli atteggiamenti. Lo scopo della Bioenergetica è quello di rilassare le contrazioni muscolari e di scioglierle, permettendo così di far affiorare alla coscienza le emozioni che hanno provocato questi blocchi muscolari, restituendo alla persona uno stato di carica energetica.

Secondo questa disciplina, l'equilibrio energetico deriva dal bilanciamento fra carica (*respiro*) e scarica (*movimento*).

La **Bioenergetica** tiene proprio conto dell'importanza della respirazione, del movimento, del contatto corporeo e dell'auto-espressione. Il contributo più importante di tale disciplina viene dalla tecnica del "*grounding*", ovvero dal contatto stabilito dai piedi con il suolo, e dalla percezione del proprio baricentro.

Metaforicamente, un individuo ben piantato per terra, è maggiormente sicuro nelle proprie scelte e decisioni, manifestando con naturalezza buona autostima e coraggio.



Yoga Evolutivo®

orari

Giovedì 09:30 - 11:00

Lunedì e Mercoledì 18:00 - 19:30
20:00 - 21:30

Insegnante **Anna De Rocco**

Yoga Evolutivo®: perchè pone l'attenzione alla ricerca della verticalità, della piena consapevolezza respiratoria e della comprensione e successiva emancipazione degli automatismi psichici e emotivi che condizionano l'essere umano.

La pratica è caratterizzata da un intenso e preciso lavoro di riallineamento della colonna vertebrale e da una particolare attenzione alla respirazione nelle posture (*asanas*).

A differenza di altri stili, non privilegia solo l'elasticità muscolare e articolare, ma ricerca un equilibrio tra flessibilità e tonicità, stabilità, coordinazione, resistenza, sviluppando la capacità di restare in relazione costante con il corpo e con il respiro. Si pone come obiettivo la realizzazione di una personalità umana pienamente sviluppata ed armonica, quindi evoluta. I corsi proposti non intendono formare insegnanti di Yoga, ma aiutano a vivere in armonia con il proprio corpo, la mente e lo spirito.

Il termine **Yoga evolutivo** è marchio registrato (U.I.B.M.)



Metodo Pilates

orari

Lunedì e Giovedì 11:00 - 12:00
17:00 - 18:00

Docente prof. **Maria Barbara Durante**

BENEFICI:

- migliora la forza ed il tono muscolare senza aumentare troppo la massa
- migliora la mobilità delle articolazioni, aumentandone la flessibilità
- diminuisce l'incidenza del mal di schiena
- migliora la postura
- rende il ventre piatto
- migliora la fluidità dei movimenti
- migliorando l'autocontrollo, contribuisce a dar sicurezza e a diminuire lo stress.

PRINCIPI:

- concentrazione, la mente guida ogni singolo movimento
- controllo del singolo movimento e della postura
- stabilizzazione del baricentro, equilibrando la regione addominale, lombare e dorsale
- fluidità dei movimenti attraverso la coordinazione fra gruppi agonisti e antagonisti
- precisione nel rispettare gli allineamenti
- respirazione fluida e completa, sempre coordinata dal movimento



Metodo Body Mind **orari**

Lunedì 18:00 - 19:00
Martedì 17:00 - 18:00
Venerdì 17:00 - 18:30

Docente **Mauro Malignani**

Creato e sviluppato da Mauro Malignani agli inizi del 2000, questo metodo consiste nella **tonificazione di tutto il corpo** usando solo il peso personale e qualche piccolo attrezzo.

Utilizzando semplici ed efficaci esercizi in isometria, abbinati a una corretta respirazione, accrescerà il controllo della propria muscolatura, migliorandone il tono in poco tempo.

Conseguentemente aumenterà il metabolismo, aiutando, se necessario, il dimagrimento.

Sono qui presenti inoltre, tecniche d'allungamento al fine di ottenere una buona elasticità, flessibilità e mobilità; il tutto senza gravare sulle proprie articolazioni.

Stretching

Insegnante **Rudi Laco**

orari

Mercoledì 18:00 - 19:00
Venerdì 19:30 - 20:30



Ginnastica estetica e Tonificazione

Docenti **Anna Petriccione, Tiziana Basso**

Tonificazione... è così che genericamente si definisce l'allenamento muscolare in ambito femminile. Qualcuno lo chiama "*body building*"; praticamente è la stessa cosa, solo che questa espressione si riferisce generalmente ad un allenamento più pesante ed è preferita dagli uomini.

I nostri corsi sono adatti a uomini e donne: nella Palestra Lucky non ci sono più le "*macchine*", niente panche, pesi, bilanceri, manubri. Nessun inquinamento acustico da tali macchinari. Niente ferri e cavi. Soltanto piccoli attrezzi leggeri. Ma i risultati sono fantastici!

La "*tonificazione*" del corpo viene raggiunta da una pratica costante ed equilibrata. I risultati sono veloci, però non si conseguono facendo di fretta o aumentando i carichi, ma eseguendo i

movimenti con cura.

Il principio è lo stesso del body building: la forma del nostro corpo è prevalentemente disegnata dalla muscolatura, sia nell'uomo che nella donna; quindi se vogliamo avere delle belle proporzioni equilibrate, per prima cosa dobbiamo fare in modo che sia sufficientemente sviluppata e proporzionata al peso e all'altezza.

Ci si può concentrare benissimo anche in allegria complicità: l'importante è non forzare o distorcere i movimenti per fare prima o per carico eccessivo. La cosa migliore è comunque sempre, provare con piccoli pesi o senza nulla.



Tonificazione

Giovedì 18:00 - 19:00

Lunedì e Giovedì 13:30 - 14:30

Ginnastica estetica

Martedì 20:00 - 21:00

Giovedì 20:00 - 21:00

orari

Gym Dance

Insegnante **Roberto Gulli**



Lunedì e Mercoledì 14:30 - 15:30
Mercoledì 19:00 - 20:00

Una ginnastica utile al proprio corpo tramite la pratica di un'attività motoria basata sull'integrazione dei movimenti tipici del ballo con gli aspetti tecnici della ginnastica posturale, studiata per lo scioglimento delle tensioni e lo sviluppo dell'equilibrio muscolare.

Attività fisica come divertimento in una sana ottica di consapevolezza del movimento come stile di vita.



ristorante pizzeria

Villa del Contado

Chiuso lunedì sera e martedì

Ronchi dei Legionari (GO) - via D'Annunzio 51 - tel. e fax 0481 778698

Specialità pesce
Parcheggio riservato
Giardino estivo

Su prenotazione cene aziendali e banchetti

-10%

RITAGLIA E PRESENTA QUESTO BUONO!

10% di sconto nei giorni di mercoledì, giovedì e venerdì
(offerta non cumulabile)

Ginnastica dolce

orari

Martedì e Venerdì

10:00 - 11:00

Insegnante **Sabina Montanari**

Il corso di ginnastica dolce aiuta a risolvere tensioni, contratture, blocchi muscolari attraverso movimenti semplici e delicati.

Senza alcuna difficoltà, anche le persone poco abituate al movimento, potranno imparare gesti che coinvolgono tutto il corpo e riconoscere rapidamente i benefici di una corretta postura e del conseguente rilassamento delle fasce muscolari.

Se i muscoli sono rilassati su una struttura precisamente costruita, è possibile intensificare i movimenti per tonificare le zone più deboli della colonna, come i tratti lombare e cervicale.

La particolare cura che viene data alla respirazione naturale e spontanea contribuisce a creare uno stato di benessere e consapevolezza che durerà a lungo dopo ogni seduta.



CADENAR ADELCHI & C. s.a.s.

Elettrodomestici -TVC - Termoidraulica

Via Redipuglia 23/25

34077 Ronchi dei Legionari

tel. 0481.777073 fax 0481.778895

email cadenar.adelchi@virgilio.it

Wushu for Fitness

orari

Mercoledì 17:00 - 18:00
Giovedì 19:00 - 20:00

Docente **Francesco Callegari**

In questi ultimi anni si è assistito al manifestarsi di un interesse sempre crescente nei confronti delle **discipline tradizionali cinesi**, quali il kung-fu ed il wushu.

Questo antico metodo marziale è praticato e apprezzato da migliaia di persone in tutto il mondo.

L'addestramento tradizionale al wushu non si limita a migliorare le abilità fisico motorie ma a stimolare la persona ad una *ricerca interiore* attraverso l'esercizio fisico.

L'obiettivo di questo corso invece, è quello di utilizzare le tecniche tipiche del wushu modificandole dove necessario per renderle accessibili a un grande pubblico, naturalmente divertendosi al ritmo di musica: per questo è "*wushu for fitness*".

Cosa comprende questo corso: le posizioni di base delle mani e delle gambe; spostamenti, colpi con la mano e con il gomito, tecniche di parata, schemi di pratica dei colpi di mano, di gomito, di ginocchio e delle parate; tipi di calci, routine di riscaldamento prestabilite, routine prestabilite miste, routine per l'isolazione muscolare; come creare delle routine di wushu for fitness, connessioni di base del *taolu* a ritmo di musica.



Corpo Libero®

Danza - Ginnastica - Arti Marziali



Ronchi dei Legionari (Go)

0481.777737

www.corpolibero.biz

info@corpolibero.biz

per tutti i ragazzi sotto i 25 anni, per tutti gli studenti e per le famiglie sono previste delle convenzioni speciali.