



# GIORNATE DI SPORT

MUNICIPIO XI

ad ingresso **GRATUITO**

## 4 IMPERDIBILI WEEK END

DA SABATO **11 NOVEMBRE\***

**3 IMPERDIBILI SESSIONI DI SPORT DA 2 ORE**

2023

### CALENDARIO DEGLI EVENTI IN PROGRAMMA\*

GIORNO	DATE	ORARI	LEZIONI	ISTRUTTORI	CONTENUTI
SABATO	11 E 25 NOVEMBRE	10:15 11:00	RISVEGLIO MUSCOLARE	ILARIA ILARI	Un allenamento utile per tutti coloro che vogliono riscaldarsi bene prima di una sessione molto intensa, o per coloro che vogliono stimolare e svegliare tutto il corpo.
		11:15 12:00	GINNASTICA POSTURALE		La lezione prevede una serie di esercizi finalizzati al rinforzo dei muscoli posturali, evidenziando come assumere una postura corretta e raggiungere una maggiore consapevolezza del proprio corpo.
		14:15 16:00	FLESSIBILITÀ E MOVIMENTO NATURALE	UMBERTO CAVICCHIONI	Allenamento a corpo libero di media intensità. Gli esercizi sono composti da movimenti lenti e graduali senza scatti di potenza, ma non per questo meno efficaci.
DOMENICA	12 E 26 NOVEMBRE	10:15 12:00	STRETCHING PILATES	LOREDANA TARQUINI E VERONICA TROVARELLI	Lezione strutturata in 2 momenti. Il primo intervallo consiste in 30 minuti di stretching, la seconda parte della lezione prosegue con esercizi di pilates e postura.
SABATO	18 NOVEMBRE E 2 DICEMBRE	10:15 11:00	PILATES METODO MATWORW	LOREDANA TARQUINI E ILARIA ILARI	Metodo di Pilates che prevede unicamente esercizi a corpo libero. Va ad agire sui muscoli posturali per favorire un maggiore bilanciamento del corpo e aumentare il supporto della muscolatura alla colonna vertebrale.
		11:15 12:00	GAG		Gambe, Addominali e Glutei. L'attività coinvolge soprattutto queste zone del corpo, dove si accumula adipe difficile da eliminare. Allenamento aerobico specifico ad alta intensità.
		14:15 16:00	TONIFICAZIONE	UMBERTO CAVICCHIONI E LOREDANA TARQUINI	Allenamento che coinvolge ogni parte del corpo strutturato in una serie di esercizi in quattro fasi: riscaldamento; work in progress; defaticamento e stretching.
DOMENICA	19 NOVEMBRE E 3 DICEMBRE	10:15 12:00	CIRCUIT TRAINING	VERONICA TROVARELLI	Allenamento con sovraccarichi eseguito a circuito: serie di esercizi multipli con ripetizioni medio-alte a basse intensità, senza interruzioni o con pause molto brevi tra gli esercizi.

\*LE DATE E GLI ORARI DEGLI EVENTI IN PROGRAMMA POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI IN BASE ALLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE

per informazioni supplementari o prenotare il proprio posto per uno degli appuntamenti in programma è possibile contattare:

✉ [infopontemilvio@gmail.com](mailto:infopontemilvio@gmail.com)

☎ +39 347 85 37 213

## TI ASPETTIAMO!

fino a 5 minuti dopo l'inizio di ciascuna lezione, agli ingressi del

**PARCO TEVERE MARCONI**  
**LUNGOTEVERE DI PIETRA PAPA**



IL PROGETTO È FINANZIATO CON I FONDI SPORT DEL MUNICIPIO ROMA XI

