

# Spinning®

CORSO DI SPINNING®  
4 lezioni (1 mese) 32,00 €  
8 lezioni (1 mese) 55,00 €

Lo spinning o attività aerobica di gruppo su bicicletta stazionaria: nasce come preparazione in luoghi chiusi per il ciclismo su strada (indoor cycling) ed ha una sua evoluzione tecnica grazie al suo inventore Johnny G., un ciclista americano che ha creato un metodo d'allenamento. Il metodo ha integrato la tecnica di pedalata a varie velocità, la tecnica di concentrazione e coinvolgimento tipico del training autogeno con l'ausilio di scelte musicali appropriate. La lezione si svolge in gruppo, sotto la direzione di un istruttore che impartisce i ritmi di pedalata secondo la velocità della musica utilizzata. Si cerca di condurre il ciclista attraverso un viaggio virtuale in cui la concentrazione e il coinvolgimento portino la mente a superare la fatica fisica e ad aumentare così le proprie capacità organiche. Le lezioni hanno una durata di un'ora circa e producono un ottimo allenamento aerobico con un grosso dispendio calorico.



# Judo

**Corsi di Judo e Judo-Gioco per bambini e ragazzi**

CORSO DI JUDO  
mono-settimanale  
(3 mesi) 95,00 €

CORSO DI JUDO-GIOCO  
mono-settimanale  
(3 mesi) 80,00 €

*JUDO (bambini e ragazzi): Forma di lotta giapponese. Si impara prima a cadere e poi tecniche di attacco e difesa sempre più complesse.*

*Molto completo dal punto di vista motorio, questa disciplina insegna anche l'autocontrollo e il rispetto per i compagni oltre a migliorare l'autostima e la concentrazione. Sport per tutti e per tutte le età.*

*JUDO-GIOCO: Approccio al judo sotto forma di gioco (3-6 anni) Attraverso giochi ed esercizi legati al judo il bambino da sfogo al suo naturale istinto di lottare, sviluppa le sue abilità motorie ed acquisisce valori importanti come il rispetto per i compagni ed il controllo della propria aggressività.*

