



## SPORTING PLANNING 2024/2025

INFOLINE : 329.965.965.1    0883.67.62.84

EMAIL: sportingnewcenter@gmail.com



sporting\_new\_center



Sporting New Center

PISCINA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
AQUAGYM	09:00		09:00			
	09:50	13:30	09:50	13:30	09:50	
	19:20			19:20		
	20:10			20:10		

PISCINA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
AQUAFUNCTIONAL		09:30		09:30		

PISCINA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
HYDROBIKE	09:15		09:15		09:15	
		20:10	20:20		20:10	
		21:00			21:00	

PISCINA PICCOLA				SABATO MATTINA	SABATO POM	DOMENICA
ACQUATICITA' NEONATALE				09:20	16:00	09:00
				10:00	16:40	09:40
				10:40	17:20	10:20
				11:20		11:00

PISCINA GRANDE	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
PALLANUOTO			21:00			14:20

SALA VENUS	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
WTA FUNCTIONAL TRAINING		10:00		10:00		
SALA VENUS	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
BABY FITNESS	18:00		18:00		18:00	
SALA VENUS	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
INVICTUS FUNCTIONAL TRAINING	19:00		19:00		19:00	
	20:00		20:00		20:00	
	21:00		21:00		21:00	
SALA VENUS	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE	14:00		14:00		14:00	
SALA VENUS	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
CROSS TRAINING		18:30		18:30		16:30
SALA VENUS	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
KICK BOXING		20:00		20:00		
SALA VENUS	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
CALISTHENICS		21:00		21:00		17:30
ATTIVITA' ACROBATICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
PILATES IN VOLO						
		20:15		20:15		
ATTIVITA' ACROBATICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
POLE DANCE	19:15 INT/AVANZ	18:00 BASE	19:15 INT/AVANZ	18:00 BASE		
	20:15 BASE	19:00 INTER	20:15 BASE	19:00 INTER		
		21:30 BASE			21:30 BASE	
SALA ACROBATICA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
STRAFIT	18:00		18:00		18:00	
	18:30		18:30		18:30	

SALA ZEUS	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
SPINNING	14:30	14:00	14:30	14:00	14:30	
	18:00	20:15	18:00	20:15	18:00	
	21:15		21:15		21:15	

SALA ZEUS	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
WALK & TONE	09:15	18:00	09:15	18:00	09:15	
		21:15		21:15		

SALA ZEUS	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
TOTALBODY		10:30		10:30		10:30
		19:00		19:00		

SALA ZEUS	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
ZUMBA	19:30		19:30		19:30	

Attività Sala GIALLA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
PILATES MATWORK		07:00		07:00		
	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	
	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	

Attività Sala GIALLA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
POSTURALE	09:30	10:00	09:30	10:00	09:30	
		17:00		17:00		
	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	

Attività Sala VIOLA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO
PILATES REFORMER		10:30	12:00	10:30		10:30
	16:45	11:30	13:00	11:30	16:45	
	18:00	16:30	16:45	16:30	18:00	
	19:00	19:00	20:00	19:00	19:00	
	20:00	20:00		20:00	20:00	18:30

TURNI IN FORMAZIONE

ATTENZIONE !!! IL PLANNING POTRA' SUBIRE DEGLI AGGIORNAMENTI



## CORSI DI NUOTO

**I CORSI DI NUOTO** sono rivolti ai **Bambini, adulti e anziani**: chiunque, in qualsiasi fase della vita, può iniziare a praticare questo sport.

Il nuoto, infatti, è una disciplina completa che consente il coinvolgimento di molti gruppi muscolari, richiamando all'azione ogni parte del corpo. Inoltre è un'attività motoria a basso impatto, grazie alle caratteristiche dell'acqua che, sia in mare come in piscina, sostiene il peso del corpo, ammortizza gli urti e riduce il rischio di infortuni.

Grazie al nuoto possiamo modellare il nostro corpo, poiché, è un tipo di allenamento prevalentemente **aerobico**; permette di tonificare e rafforzare la muscolatura, migliora la circolazione sanguinea, migliora la postura e previene le malattie cronico – degenerative dovute all'invecchiamento.



## ACQUATICITÀ NEONATALE

**Il nuoto per neonati (dai 3 mesi ai 3 anni) è una attività che, si svolge in acqua e serve per mantenere quella che viene definita acquaticità ovvero l'affinità prenatale con l'elemento acquatico. Quindi, non si tratta, di un vero e proprio corso di nuoto, quanto piuttosto un prosieguo naturale della capacità di percepire l'acqua come un ambiente familiare e propedeutico allo sviluppo psico-motorio del neonato.**

**Durante i corsi di nuoto per neonati è presente un genitore che consolida il legame con il bambino, anche se, il piccolo può generalmente muoversi in piena autonomia. Durante le lezioni un professionista seguirà attentamente l'attività e il genitore prenderà parte attivamente per facilitare l'esperienza.**

**L' acqua in piscina ha una temperatura che si aggira intorno ai 32°C in modo che il neonato non subisca sbalzi termici. La struttura è attrezzata con un'area per il cambio del pannolino e l'allattamento. La lezione dura circa 45 minuti.**



## HYDROBIKE

**L'hydrobike è un'attività aerobica che si svolge in acqua con l'ausilio di una Bike stazionaria. Essa consente di migliorare la respirazione e le capacità cardiache, determinate da un intenso lavoro di drenaggio e tonificazione soprattutto a carico degli arti inferiori.**  
**E' indicata per tutti coloro che desiderano prevalentemente allenare i distretti muscolari della parte inferiore del corpo. Inoltre, tale disciplina può ridurre la ritenzione idrica, grazie ad un massaggio linfodrenante che combatte e previene inestetismi su fianchi, glutei e arti inferiori .**

- **Migliora il rapporto tra massa magra e massa grassa.**
- **Tonificazione di tutto il corpo**
- **Miglioramento del sistema cardiocircolatorio e respiratorio**
- **Promuove la perdita di peso (in ogni lezione si consumano dalle 400 alle 700 calorie)**



## AQUAGYM



**L'aquagym non è altro che una ginnastica dolce, praticata in acqua che prevede l'esecuzione a ritmo di musica di esercizi a corpo libero. Il naturale “massaggio” dell'acqua favorisce la circolazione sanguigna; chi soffre di cellulite, vene varicose o gonfiore agli arti inferiori trova sicuro giovamento da questo tipo di allenamento.**

**Può essere consigliato anche in fase di riabilitazione dopo un infortunio. L'aquagym è indicata per prevenire il mal di schiena, ed è particolarmente adatto anche alle persone in forte sovrappeso. In più, l'acqua fa attrito e questo permette di bruciare più calorie e di sviluppare la muscolatura.**

# AQUAGAG



**L'Acqua Gag** è il circuito di allenamento per gambe, addome e glutei svolto **in acqua** (piscina) con l'ausilio di piccoli attrezzi, al **ritmo di musica**, sotto la guida di un **istruttore**.

Fare Gag in acqua permette di abbinare l'esercizio fisico ai **benefici del massaggio in acqua**: un'azione drenante del sistema linfatico e circolatorio che esercita un **maggior contrasto alla ritenzione idrica**.

In questo modo puoi esercitarti tutto l'anno apportando variazioni ai tuoi allenamenti, vivere workout più intensi e divertenti, senza mai perdere di vista il tuo obiettivo.

L'Acqua Gag è l'ideale per:

- Perdere peso velocemente
- Rassodare i punti critici
- Combattere la cellulite

Una componente fondamentale dell'allenamento è la **musica**: scandisce il ritmo, dà energia e ti aiuta ad arrivare in fondo ad ogni serie quando ti senti al limite. La sua funzione psicologica **ti aiuta a non mollare anche quando senti di non farcela più**.

# MAMY GYM



Mantenersi attive e in forma durante la gravidanza è molto importante, sia per uno stato di benessere psico-fisico, sia per la prevenzione di una serie di piccoli disturbi.

In assenza di particolari problematiche, tutte le future mamme dovrebbero svolgere attività fisica commisurata al proprio stato, al proprio livello di salute, alle proprie capacità. L'acqua è pertanto un ambiente ottimale per la mamma in dolce attesa, il luogo perfetto sia per svolgere attività fisica che per rilassarsi perché permette un efficace utilizzo di tutto il corpo senza particolare affaticamento di alcune regioni: la forza di gravità diminuisce, le articolazioni si fanno più leggere, aumenta la resistenza fisica e respiratoria. In acqua viene inoltre agevolato il rilassamento, l'allontanamento degli stimoli esterni, la concentrazione su se stessi, il contatto con il proprio respiro: tutti elementi che possono efficacemente aiutare la donna a prepararsi al parto.



## Sala Pesi

L'allenamento in sala pesi permette un migliore rapporto tra percentuale di massa magra e quella grassa, rafforzamento generico, e miglioramenti posturali.

I benefici indotti dall'allenamento in sala pesi sono molti:

- miglioramento apparato cardiovascolare
- miglioramento apparato scheletrico
- incremento della forza e miglioramento mobilità articolare, attraverso lo stretching

Inoltre un allenamento aerobico, accompagnato da sedute di pesi, può essere un ulteriore guadagno per il nostro corpo in termini salute.



## WTA FUNCTIONAL TRAINER

IL SISTEMA DI ALLENAMENTO WTA è ADATTO A TUTTI, L’OBIETTIVO è QUELLO DI ALLENARE TUTTE LE PARTI DEL CORPO PER DONARE SALUTE BENESSERE E REALE EFFICIENZA FISICA. ALLA BASE DEL METODO WTA CI SONO IL RIEQUILIBRIO POSTURALE DELL’ASSETTO CORPOREO E IL CONTROLLO MOTORIO/ BIOMECCANICO DEI MOVIMENTI DELLA VITA QUOTIDIANA.

IL WTA FUNCTIONAL TRAINING è UTILE NEL MIGLIORAMENTO DELLA POSTURA, TONIFICAZIONE MUSCOLARE E ASSOCIANDOLA AD UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE, AIUTA A PERDERE PESO.



## INVICTUS FUNCTIONAL TRAINING

Il functional training è un allenamento funzionale che interessa il corpo a 360°, adatto tutti, dalla persona atletica a chi è più sedentario. Propone un lavoro a corpo libero o con attrezzi tra cui: palle mediche, kettlebel, bande elastiche, che ti permette di potenza, agilità, Quali sono i suoi benefici?



I benefici dell’allenamento funzionale sono molteplici, esso può: aumentare la massa muscolare, migliorare la postura, intensificare la capacità cario-respiratoria, proteggere le articolazioni, tonificare i muscoli e stabilizzare il core.

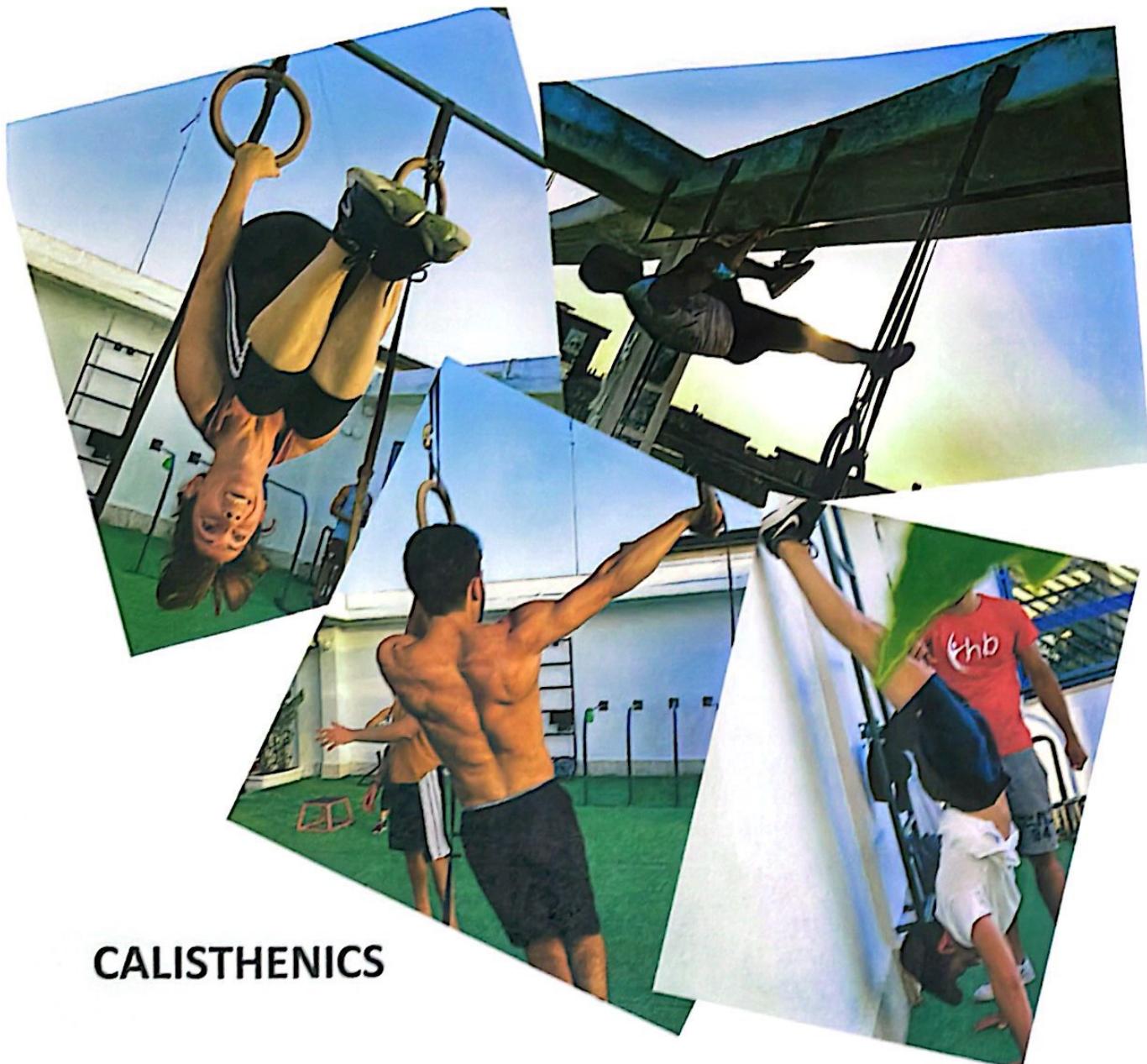


## ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE

**L'ALLENAMENTO IN SOSPENSIONE** tratta di esercizi eseguiti, sia a terra sia in piedi, in sospensione. I movimenti di **tonificazione muscolare** vengono praticati utilizzando due **tiranti**, da afferrare per le maniglie, che scendono dal soffitto.

Questo tipo di "corde" sfrutta il **peso corporeo** di chi si allena e, dunque, sia il grado di tonificazione sia il carico ponderale sono perfettamente calibrati sullo sforzo di cui necessita il fisico di ciascuno, personalizzandolo.

L'allenamento in sospensione permette anche di **dimagrire e bruciare massa grassa**.



## CALISTHENICS

Il Calisthenics (dal greco Kalos – bello e Sthenos – forte) è un metodo di allenamento fisico in grado di costruire un fisico forte, agile e funzionale esclusivamente attraverso l’allenamento a corpo libero.

Una delle sue particolarità è quella di essere un’attività sia aerobica, in grado di bruciare molte calorie, che anaerobica, permettendo lo sviluppo di forza e massa muscolare.

Il metodo è legato alla ginnastica artistica, con cui condivide alcuni esercizi e soprattutto l’attenzione alla corretta esecuzione dei movimenti, fondamentale per allenarsi in maniera costante senza incorrere in infortuni fisici.

# **PILATES IN VOLO**



**IL PILATES IN VOLO È UN' ATTIVITA' SPORTIVA FINALIZZATA ALL' SALUTE E AL FITNESS; CON L' UTILIZZO DI UN' AMACA E CON L' AGGIUNTA DI CAVI EMANOPOLE AD ALTEZZA DIVERSE PER POTER EFFETTUARE TUTTE LE POSIZIONI DEL PILATES.**

## **BENEFICI:**

- SOLLIEVO ALLA COLONNA VERTEBRALE**
- TONIFICAZIONE DI TUTTI I DISTRETTI MUSCOLARI**
- AUMENTO DELLA CAPACITA' CARIOVASCOLARE**
- ADATTO A TUTTI.**



## POLE DANCE

La Pole Dance è un mix di ginnastica acrobatica e danza alla pertica. È una disciplina rivolta a tutti, in quanto la progressione didattica consente a chiunque di acquisire con il tempo forza e flessibilità, necessarie per eseguire le varie figure al palo.

E' una disciplina che unisce 2 mondi:

quello sportivo e quello artistico.

Praticando pole dance, l'atleta acquisisce forza, tonicità alle spalle, dorso, addome e gambe e migliora la flessibilità.



## SPINNING

Lo spinning program è un' attività cardiovascolare aerobica / anaerobica su bike stazionaria.

L' istruttore con l' ausilio della musica vi condurrà in un viaggio virtuale della durata di circa 50 minuti per raggiungere una connessione mente / corpo.

Lo spinning program sviluppa un miglioramento dell' apparato cardiovascolare, inoltre favorisce la tonificazione degli arti inferiori del corpo e in più aiuta ad espellere tossine e stress dal proprio organismo.



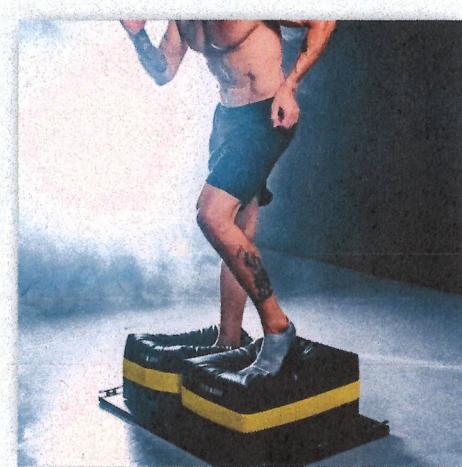
## CROSS TRAINING

Si tratta di un allenamento che permette di praticare più discipline sportive, migliorando la tonicità muscolare.

I movimenti di questa disciplina sono ispirati a movimenti naturali quali correre, spingere, saltare, lanciare etc., andando a sollecitare tutte le catene muscolari, in maniera efficace con risultati notevoli, anche dopo tempi relativamente brevi.

Una sessione breve di circa 30 minuti, inoltre migliora il sistema cardiovascolare, cardiorespiratorio, favorendo il dimagimento.

# STRAFIT



Strafit è un metodo di lavoro innovativo , divertente ed efficace che in soli 24 minuti , attiva 600 muscoli in tutto il corpo, permette allenamenti intensi e sicuri, prevenendo infortuni.

E' fondamentale per ridurre il rischio di lesioni, garantendo sessioni efficaci.

Inoltre, grazie alla sua struttura altamente ammortizzante , garantisce un allenamento sicuro anche per i clienti più fragili, che potranno allenarsi in totale sicurezza, salvaguardando le loro articolazioni senza rinunciare ad un workout intenso con risultati visibili.



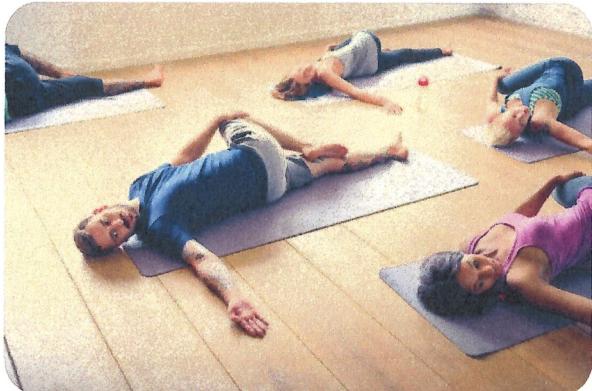
## **TOTALBODY WORKOUT**

Tipo di allenamento che coinvolge tutto il corpo, basandosi su un mix dinamico ed esplosivo di esercizi, che contribuiscono a bruciare calorie, aumentare il tono muscolare, la forza, la resistenza e riducendo la massa grassa.

L'intensità dei workout appositamente modulati e calibrati in base alle caratteristiche e capacità di ognuno renderanno le attività accessibili a tutti, dando benefici non solo al corpo ma anche alla mente.

I workout sempre vari avranno obiettivi che punteranno alla tonificazione muscolare e al dimagrimento, con focus specifici, quali gambe, glutei, addome e braccia.

# POSTURALE



L'educazione e la rieducazione posturale sono utili a qualsiasi età. Infatti esiste la ginnastica posturale per i bambini e per i ragazzi, così come la ginnastica posturale per gli anziani.

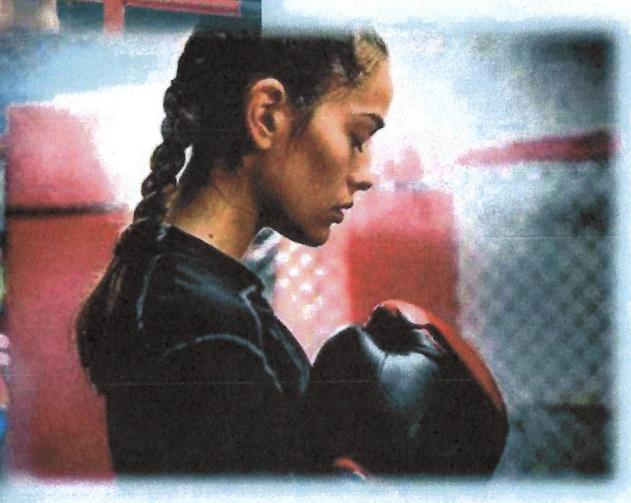
In generale, la ginnastica posturale è utile per la cervicale, contro dolori al collo e alle spalle, e per combattere l'odioso mal di schiena. Tieni presente che tra i principali fattori di rischio del mal di schiena ci sono la postura scorretta e la muscolatura debole, entrambi problemi che possono essere contrastati attraverso questa attività.

Questa disciplina ha un obiettivo ben preciso: migliorare la postura attraverso il rinforzo del tono muscolare. **Ma perché è così importante?** Perché la postura è sempre più legata a problemi di natura muscoloscheletrica (e non solo), dal mal di schiena alla scoliosi. È quindi necessario prendersene cura.

## Il WALKING & TONE



E' un programma che ha come caratteristica l'utilizzo di uno degli attrezzi più usati in palestra ossia il tapis roulant non elettrico bensì meccanico, che permette di simulare una vera e propria camminata, corsa o l'applicazione degli esercizi di preatletismo e di tonificazione. Gli esercizi che si possono svolgere con questo attrezzo sono infiniti e adatti a tutti potendo sempre personalizzare al massimo le lezioni. Un programma rivoluzionario che permette di ridurre drasticamente i tempi di allenamento con programmi mai noiosi pur garantendo ottimi risultati. Difatti è adatto sia a chi vuole perdere quei chili di troppo, a chi vuole rimettersi in forma divertendosi e a chi vuole dimagrire tonificando e scolpendo il proprio corpo.



## KICKBOXING

La Kickboxing è uno sport da combattimento che unisce due tecniche tra cui: il calcio (kick) ispirato all'arte marziale orientale e il pugno che è la prerogativa della boxe.

E' una disciplina adatta a tutti e permette di allenare .

La **MENTE** per raggiungere consapevolezza personale, self control, superare la timidezza, paura e rispetto delle regole, rispetto dell'avversario e difesa personale.

**CORPO** per tonificare, potenziare addominali e pettorali, arti inferiori e superiori, sviluppa la massa magra, eliminando velocemente la massa grassa in quanto è un allenamento veloce e intenso e aiuta ad aumentare resistenza, flessibilità, e potenziamento muscolare, infine favorisce l'apprendimento di tecniche da combattimento.

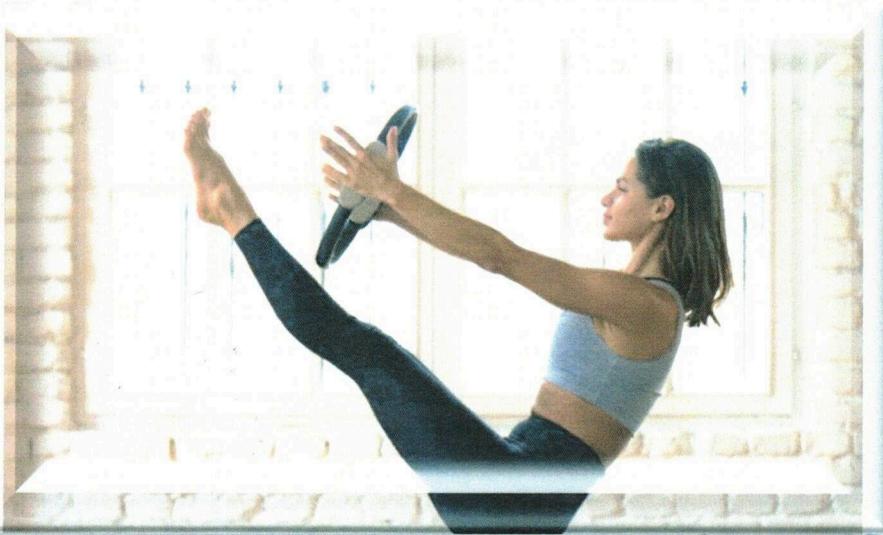
Una peculiarità fondamentale della kickboxing sono gli attestati di cintura, essi sono considerati come punteggi effettivi nei concorsi pubblici (polizia, carabinieri, g.d.f. ect ect)



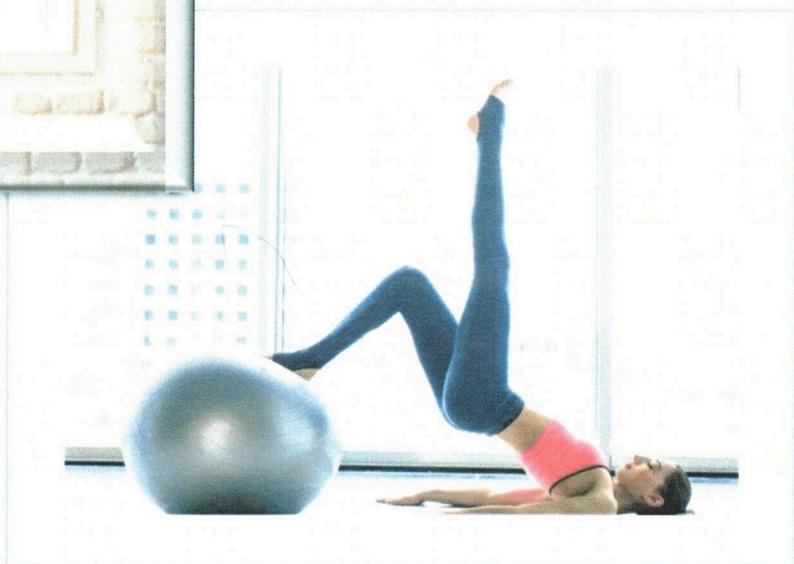
# **ZUMBA**

**Connubio tra danza e ginnastica aerobica, lo Zumba, praticato a ritmo di musica con l'inserimento di esercizi come squat e affondi dà vita ad un allenamento aerobico che ti permette:**

- **BRUCIARE CALORIE**
- **AUMENTARE LA CAPACITA' CARDIO-RESPIRATORIA**
- **TONIFICARE TUTTO IL CORPO**
- **PERDERE PESO**



## Pilates Matwork



Nel Pilates Matwork, tutti gli esercizi vengono eseguiti a corpo libero su di un tappetino, o al massimo con l'ausilio della palla e degli elastici.

Il metodo Pilates Matwork , si ispira ai principi basilari del Pilates che sono sei:

- 1. Respirazione:** che deve essere sempre controllata, si espira nel momento di sforzo maggiore.
- 2. Baricentro:** è il centro di forza e di controllo di tutto il corpo.
- 3. Precisione:** ogni movimento deve essere "perfetto" ed effettuato con la lentezza necessaria per raggiungerla.
- 4. Concentrazione:** occorre la massima attenzione in ogni esercizio perchè la mente deve essere il supervisore di ogni singola parte del corpo.
- 5. Controllo:** non si devono effettuare movimenti sconsiderati o avventati.
- 6. Fluidità:** questo ultimo concetto racchiude tutti i precedenti.

**Il Pilates Matwork aumenta forza e resistenza muscolare, favorisce l'elasticità delle articolazioni, contribuisce a ridurre e prevenire dolori alla schiena e alla cervicale. Corregge la postura, dona energia e vitalità, riduce lo stress, apporta maggior controllo del respiro.**



## PILATES REFORMER

&

## PILATES CADILAC

I grandi attrezzi del pilates sono adatti a qualsiasi fascia d'eta', perché non sottopongono il fisico ad uno stress eccessivo, migliorando la flessibilità e la postura guidando la precisione nell'esecuzione degli esercizi. Tonificano il corpo in maniera uniforme permettendo il rinforzo dei fasci muscolari e non del singolo muscolo.

Nel suo insieme permettono di lavorare sia in contrazione che in allungamento muscolare e lavorando su una specifica biomeccanica del movimento e' possibile calibrare l'allenamento in base ad esigenze specifiche.

Il risultato e' un corpo armonico.