



Vi presentiamo i nostri corsi

FUNCTIONAL EFFICIENCY: per allenamento funzionale o ginnastica funzionale si intende un'attività motoria eseguibile in palestra come all'aperto finalizzata a migliorare il movimento dell'uomo e della donna e l'esplicazione delle funzioni motorie quotidiane. L'approccio a questo genere di esercizi è variegato, a seconda del livello o dell'intensità voluta. A tal proposito vengono utilizzati spesso piccoli attrezzi ed in generale tutto ciò che può essere utile per muovere il corpo nei tre piani: sagittale, frontale e trasverso. Si parte dal proprio corpo considerato come sovraccarico fino ad arrivare ad utilizzare maggiorazioni di peso di varia entità. Per MOTUS i corsi di allenamento funzionale vengono curati da **Riccardo Ton**, personal trainer e preparatore atletico della Benetton Rugby con un passato di preparatore nelle massime serie della pallavolo femminile, e da **Alessio Carraro**, preparatore atletico del Volley Kioene Padova e del Volley Motta.

BACK SCHOOL (SCUOLA DELLA SCHIENA): allevia e previene i dolori muscolari che originano dalla colonna vertebrale. Maggiori benefici si traggono sempre dal movimento attivo e non dal riposo. Gli esercizi sono individuati in maniera specifica per ogni percorso. Per MOTUS i corsi di back School vengono tenuti da **Antonella Casarin**.

TOTAL BODY CONDITIONING e FIT & TON: allenamento dinamico con l'ausilio della musica che prevede una parte iniziale di attività aerobica anche con l'uso dello step, una parte centrale funzionale che mira alla tonificazione e definizione muscolare di tutto i distretti corporei con o senza l'utilizzo di piccoli attrezzi e una parte finale di yoga-pilates mirata alla mobilitazione e allungamento muscolare. Istruttrici **Cinzia Celant e Martina Scarpa**.

GAG (Gambe addominali e glutei): allenamento mirato a tonificare in particolare questi tre importanti gruppi muscolari con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi. Istruttrice **Martina Scarpa**.

PALESTRA DELLA SALUTE: corsi che accolgono persone a basso rischio avviati dal medico di medicina generale e corsi che accolgono persone affette da patologie croniche stabilizzate (a puro titolo esemplificativo, ma non esaustivo, cardiopatici, broncopneumopatici, diabetici, nefropatici, oncologici, dializzati, etc.) nello svolgimento di programmi di esercizi fisici prescritti dal medico. Istruttori **Lucia Innocente, Carlo Carra e Valter Durigon**.

PILATES: un'ora fluente di esercizi e sequenze per percepire meglio il corpo e le sue potenzialità, rinforzarlo, stabilizzarlo, e ammorbidirlo.

FUNCTIONAL PILATES (abbinabile con GAG): in armonia col respiro, pratiche ed esercizi della disciplina pilates e di allenamento funzionale, a corpo libero e con piccoli attrezzi, per sviluppare forza della struttura muscolare profonda (e non), equilibrio, e flessibilità.

GINASTICA DOLCE: un momento dedicato alla cura e conoscenza del nostro fisico, per rinforzarlo e dargli armonia, con particolare attenzione alla nostra postura.

*: questi tre corsi sono tenuti da **Bianca Lisa De Chirico**.