

# Attività per i giovani

## ALLENAMENTO

dai 13  
anni

## Funzionale Young

### Cos'è:

sono allenamenti calibrati per intensità per fascia d'età, a corpo libero con utilizzo di attrezzi quali kettle bell, stability ball, box, palle mediche, bande elastiche ecc.

### Obiettivi e contenuti:

favorisce lo sviluppo equilibrato del corpo in crescita, migliora e potenzia, attraverso il movimento tipico di gesti quotidiani, **LE CAPACITA' CONDIZIONALI** (forza, velocità e resistenza) e **COORDINATIVE** (equilibrio, ritmo, coordinazione, reazione motoria e altre) che concorrono all'**APPRENDIMENTO, REGOLAZIONE E ADATTAMENTO** del movimento. **L'ALLENAMENTO FUNZIONALE** quindi migliora le qualità motorie generali e specifiche e il riequilibrio posturale.

### A chi si rivolge:

Adatto a ragazzi in crescita come integrazione e uno sport, ragazzi sedentari come approccio ad una attività motoria generale e completa, ragazzi con lievi problemi di postura o al termine di un percorso specifico di ginnastica per la colonna vertebrale.



## PILATES

## Young

dai 13  
anni

### Cos'è:

è un metodo che prevede sequenze di esercizi a corpo libero (MAT WORK), utilizza piccoli attrezzi (fit ball, bande elastiche, magic circle, soft ball, roller...) su base musicale.

### Obiettivi e contenuti:

da tempo atleti di varie discipline integrano il Pilates tra le sedute di allenamento in quanto attività completa che favorisce flessibilità e controllo, sviluppa una muscolatura forte, perfeziona il controllo nel gesto tecnico sportivo, migliora la capacità di attenzione e di prevenzione degli infortuni.

### A chi si rivolge:

il corso spazia dal metodo classico al Pilates contemporaneo, è adatto a chi desidera migliorarsi, correggere difetti posturali tipici dell'adolescenza. Potenzia i ballerini, migliora le prestazioni negli atleti.

*"Il benessere fisico  
è il primo requisito per la felicità"*

*"La cosa importante non è  
ciò che stai facendo,  
ma come stai eseguendo ciò che fai"*

J.H.Pilates

