

Allegato attività ASD Meridiano 138

Attività in convenzione:

- Allenamento antinfortunistico, incentrato su schiena, gambe e postura.

Pensato per diminuire il rischio di infortuni legato alla movimentazione di carichi, alle ore in piedi al lavoro di ufficio davanti al PC.

Per queste attività esiste una normativa specifica, ma le tecniche insegnate nei corsi sulla sicurezza sono spesso inutili se non si ha la forza per metterle in pratica.

E' un lavoro specifico, della durata di 3 mesi, al costo di 100€

- Allenamento per ragazzi, incentrato su sviluppo muscolare e capacità motoria.

Tv, telefono, divano, i ragazzi di oggi fanno sempre meno movimento e questo pone grandi limiti al loro sviluppo psicofisico. Anche su questo aspetto esistono centinaia di studi che lo certificano. L'allenamento dura un'ora e mezza, un'ora di potenziamento atletico, mezz'ora di attività sulla coordinazione, mobilità e sport (pallacanestro, combattimento, corsa)

E' un lavoro specifico e personalizzato, un primo trimestrale 100€.

Allenamenti non in convenzione:

- Weightlifting. Disciplina Olimpica, uno degli sport più complessi.

Tre allenamenti a settimana: 50€

- Powerlifting. Allenamento specifico sulla forza nelle tre alzate principali, Squat, Stacco e Panca

Tre allenamenti a settimana: 50€

- Tiro con l'arco. Disciplina sportiva olimpica, tre volte a settimana e dura un'ora e mezza. Un'ora di tiro e mezz'ora di preparazione atletica, forza, mobilità, postura. Costo mensile 50€, sono due discipline.

- Difesa personale. Tenuta dal M. Claudio Di Fabio, 40 anni di pratica.

Tecniche di difesa da strada, ma soprattutto il giusto "mindset" per riconoscere ed evitare problemi. Questo vale più di tutte le tecniche del mondo.

Mar e Giov ore 20:00, costo 50€

- Scherma antica. Utilizzo di armi antiche, spade, spade a due mani, bastoni e lance. Veramente divertente, ma non banale. Richiede grande forza ed una concentrazione elevatissima, superiore a qualunque attività che abbia provato in passato.

Mar e Giov dalle ore 18:00.

- Tai Chi. A breve ci saranno iniziative sul Tai Chi e medicina cinese.