

# GINNASTICA TERZA ETA'

## PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI

È una attività motoria finalizzata al miglioramento della postura, della respirazione, della mobilità articolare, della coordinazione generale e dell'equilibrio. Ogni seduta viene suddivisa generalmente in tre parti: una prima fase di avviamento per preparare l'organismo a movimenti più impegnativi attraverso esercizi di locomozione, di coordinazione intersegmentaria e di mobilizzazione articolare dinamica; una fase centrale in cui vengono proposti prevalentemente esercizi di tonificazione muscolare, resistenza aerobica, equilibrio e controllo motorio; una terza fase di chiusura in cui oltre a proporre le attività precedenti a intensità ridotta, si utilizzano tipicamente esercizi di stretching e rilassamento.

È stato dimostrato che questa attività produce incrementi significativi delle prestazioni fisiche: MIGLIORA la riserva di capacità di lavoro muscolare contro gli effetti dell'invecchiamento e delle malattie croniche, aumentando la resistenza e riducendo l'affaticamento; RIDUCE il rischio di lesioni muscolo-scheletriche e di cadute; RIDUCE le limitazioni nei movimenti; RIDUCE ansia e depressione; INFLUENZA favorevolmente l'umore; MIGLIORA la memoria e le capacità cognitive.

In generale questa attività aumenta lo stato di benessere fisico-psichico e contribuisce a mantenere l'autosufficienza nella normale vita quotidiana.



## ANTONIETTA MAIMONE

Insegnante di fitness dal 1990 e istruttrice di aerobica di secondo livello specializzata nei corsi di Step, Zumba, Fit-boxe, Ginnastica Posturale, Pilates e Yoga grazie ai numerosi corsi di formazione e di aggiornamento presso il Centro Studi La Torre, l'associazione Wellness Sportime e la Reebok University. Ha collaborato con nomi noti nel campo del fitness e del benessere come Max Masotti, Laura Cristina, Paolo Evangelista e Giuseppe Orizzonte. Ha frequentato un corso di Kinesiterapia e un seminario pratico del metodo Feldenkrais con Paul Rubin approfondendo le sue conoscenze nel campo della ginnastica riabilitativa che applica quotidianamente nei suoi corsi.

Istruttrice e co-titolare fino al 2006 della palestra DimensioneSport di Borgaretto (Beinasco), si è occupata dei corsi di Fit-Yoga, Aerobica, Step, Fit-boxe e Kardio Kombat. Ha lavorato anche nella palestra FitnessFirst di Torino e a partire dal 2007 lavora con l'associazione Sportidea occupandosi dei corsi di Fit-Yoga, Osteo-Gym, Fit-ball e di Ginnastica per la terza età. Ha curato e ideato

progetti presso la Cascina Roccafranca come *Orientarsi verso il benessere*, *Movimento è vita*, *Sensi, olii essenziali e spirito del suono*, *Benessere totale con la meditazione e I cinque tibetani*.

## MATERIALI FORNITI

Tappetini, pesetti, elastici, fitball e step.

## COSA PORTARE

Abbigliamento comodo, asciugamano e scarpe da ginnastica pulite o calze antiscivolo.

## ALTRE INFORMAZIONI

Prima di iscriversi è possibile partecipare a una lezione di prova per ogni attività.