

FIT-YOGA

PROGRAMMA DEL CORSO E OBIETTIVI

È un corso ideato per ridare equilibrio alla struttura del corpo per ritrovare la giusta energia fisica e mentale, per sviluppare la capacità di concentrazione e rilassamento attraverso un lavoro di percezione consapevole.

Viene effettuato con l'ausilio della fitball, di melodie rilassanti e profumi di essenze naturali.



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.