

RAGAZZI e ADULTI



UOMINI sconto del
50 %, sempre, sugli
abbonamenti **FITNESS !!**



Vieni a provare i
nostri corsi ...
29 settembre
OPEN DAY !

- **JUST DANCE** Alberto Matturro
lunedì 19.45 mercoledì 18.45 venerdì 19.45
- **ADDOMINAL KILLER** Alberto Matturro
lunedì mercoledì venerdì 19.30
- **PILOXING** Alberto Matturro: lunedì venerdì 18.45
- **FUNZIONALE GAMBE e BRACCIA**
Alberto Matturro: mercoledì 19.45
- **BODY TONIC** Betta: martedì 20 giovedì 19
- **PILATES** Lucia Caselli:
MATTINO: lunedì giovedì 10, sabato 9.30
PAUSA PRANZO: lunedì giovedì 12.50
SERA: martedì 19 e giovedì 19.30
- **POSTURALE** Lucia Caselli: lunedì giovedì 11
- **KARATE** Daniele Bondi: martedì giovedì 20
- **DIFESA PERSONALE** Daniele Bondi:
lunedì mercoledì 19.30
- **TAI CHI** Alessandro Vaselli: lunedì giovedì 20.30
- **TEATRO** Denio Dorni: giovedì 21
- **DANZA MODERN – CONTEMPORANEA**
Michela Turrini: mercoledì 20.30
- **SALSA** Michele Raggini: int / avan lunedì 21-22.30
- **TANGO** Matteo Antonietti:
mercoledì princ 20.30 inter 21.30 avanz 22.30
- **BACHATA – KIZOMBA** Denys Martin: venerdì 21
- **ALLENIAMO LA SALUTE** Patrizia Tamburini:
MAT: mercoledì venerdì 8.40
P. PRANZO: mercoledì venerdì 12.50
- **GINN GRANDE ETA'** Rita Scalambra:
MAT: martedì giovedì 8.50 *POM*: martedì giovedì 15

BAMBINI e RAGAZZI

-AVVIAMENTO DANZA MODERNA

3-4 anni:

- Michela Turrini con Anna: giovedì 17.15
- Lucia Caselli con Serena: mercoledì 16.30

5-6 anni:

- Michela Turrini con Anna : martedì 17
- Lucia Caselli con Serena: mercoledì 17.30

- AVVIAMENTO KARATE Daniele Bondi:

4-5 anni: mercoledì 15.30

- KARATE Daniele Bondi:

- 6-8 anni:** lunedì mercoledì venerdì 16.30
- 9-12 anni:** lunedì mercoledì 17.30
mercoledì venerdì 15.30
- 13-16 anni :** lunedì mercoledì 18.30
lunedì giovedì 15

- DIFESA PERSONALE Daniele Bondi:

lunedì mercoledì 19.30

- JUST DANCE Alberto Matturro:

lunedì venerdì 17.30

- DANZA MODERNA Lucia Caselli e Marilisa modern A: martedì giovedì 16.30

modern B: martedì giovedì 17.30-19 e
venerdì 16.30

modern C: martedì venerdì 15 -16.30 e
giovedì 17.30-19

- DANZA MODERNA Michela Turrini:

modern A: martedì 18 giovedì 18.15

modern B: lunedì 15-16.30 giovedì 16-17.15

- TEATRO Denio Dorni: **6-14 anni:** venerdì 17.30



... BENESSERE CON ALBY & BETTA ...

PILOXING : È la fusione fra la potenza , la velocità e l'agilità della BOXE , con la flessibilità del PILATES. Aggiungiamoci poi esercizi FUNZIONALI e il risultato è l'assoluta perfezione fisica !
La parte finale della lezione è eseguita a terra con esercizi mirati per una tonificazione completa .
La lezione rimane la stessa per due mesi , quindi , non temere ... Avrai modo di perfezionarne l'esecuzione ...

ABDOMINAL KILLER : Lavorando in maniera aerobica sui muscoli addominali per oltre 7 minuti, si stimolano i capillari presenti in quella zona, i quali a loro volta aumenteranno il flusso sanguigno.
- Un maggiore afflusso di sangue equivale ad un maggiore afflusso d'ossigeno, ed i grassi si ossidano solo in presenza d'ossigeno. - Un muscolo tonificato necessita di più calorie (kcal) per rimanere attivo. L'organismo tende a rilasciare queste calorie dalla zona più prossima al muscolo, in questo caso la zona del punto vita.

JUSTDANCE : Per chi non ha mai provato i miei corsi , ho iniziato il mio cammino nel 2010 con ZUMBA Negli anni, questa disciplina, ha vissuto notevoli mutazioni e da questo che è nata JUSTDANCE!
Dalla mia personale invenzione e interpretazione JUSTDANCE è più intensa , coinvolgente , allenante ed articolata rispetto a Zumba e agli altri "precoreografati". Inoltre uso musiche a battiti al minuto più elevati e , la lezione , è interamente mixata senza pause per un lavoro aerobico ancora più allenante !
I ritmi sono interamente scelti e coreografati da me , e spaziano dalla VideoDance , al'Hip Hop , al Funky , al Reggaeton e al Latin Pop ... Provalo e se ti sembrerà impossibile non ti spaventare !
La lezione rimarrà uguale per 3 mesi; avrai modo così di apprendere tutti i passi e migliorarti... parola di allievi!

ALLENAMENTO FUNZIONALE : permette di bruciare più GRASSO , aumentare la RESISTENZA, perdere peso senza perdere muscoli, ATTIVARE il metabolismo, RIDURRE il tempo dell'allenamento. La parola chiave è L'ALLENAMENTO A INTERVALLI , perché permette di impennare il nostro EPOC. L'EPOC è un aumento nelle funzioni metaboliche a seguito di un esercizio intenso. E' soprattutto il MODO in cui si fanno gli esercizi che fa impennare l'epoc e questo allenamento permette di sfruttarlo al meglio per bruciare più grasso possibile, non solo durante l'allenamento ma anche nelle ore successive allo stimolo allenante. È risaputo che gli esercizi che coinvolgono più di un gruppo muscolare innalzano il metabolismo notevolmente di più rispetto ad esercizi di isolamento. La buona notizia è che NON è necessario sollevare pesi per ottenere questo ; si possono avere risultati davvero impressionanti eseguendo movimenti multiarticolari che impegnano intensamente TUTTO il corpo.

BODYTONIC: Questo corso non ha bisogno di troppe spiegazioni; una "bomba" di energia, brucia grassi & tonificante senza eguali!

Associazione Sportiva Dilettantistica **Ren.bu.kan** iscrizione al C.O.N.I. n° 267038

info@renbukan.net segreteria presso *Università della Danza & del Fitness* via Zampeschi 1

tel. **0543 725327 / 340 7022735** (D.T Daniele 328 2230410)

Altre sedi per il **KARATE**

- **Villafranca** (pal. Giulianini via XIII Novembre 81): **Gianmarco Bezzi**: dai 6 anni **martedì 18**

- **Santa Maria Nuova** (pal. scuole elem. via Della Palestra 36)

Alice Monti: princ: **martedì 18 venerdì 19** inter: **martedì 19 venerdì 20**

- **San Martino in Strada** (pal. L. Marabini via Appennino 498)

Daniele Bondi: 6 – 10 anni **martedì e giovedì 17** da 11 anni **martedì giovedì 18**