



A.S. Gymnasium Monte Mario



ATTIVITA' SPORTIVE PER ADULTI "LE GINNASTICHE"

L'A.S.D. Gymnasium Monte Mario già da molti anni ha avviato e consolidato una serie di attività motorie rivolte esclusivamente ad un pubblico adulto di età compresa tra i 20-85 anni differenziate a seconda dell'età delle esigenze fisiologiche:

- **Ginnastica generale per Adulti**
- **Gym Music**
- **Aerobica**
- **Ginnastica per la Terza e Quarta età**
- **Ginnastica Posturale**

La base di tutte le attività proposte è la **Ginnastica Generale**, attività fisica prevalentemente rispondente a principi di carattere scientifico e ad esigenze di carattere pedagogico con la finalità prioritaria della **formazione psico-fisica di chi la pratica**.

Obiettivo dell'attività non è solo la "performance", ma principalmente l'acquisizione di una **padronanza motoria** che favorisca la piena funzionalità dell'organismo.

I corsi (lezioni bisettimanali o trisettimaali) vengono tenuti solo da personale altamente qualificato (*diplomato ISEF laureato IUSM Tecnici Federali*)

specializzato nel settore dell'attività per adulti in grado di personalizzare l'attività fisica a seconda dei gruppi più giovani e meno giovani, nel rispetto dei principi fisiologici, anatomici, psicologici specifici per ogni fascia d'età.

Il **Responsabile Tecnico** dell'associazione che si occupa del settore degli Adulti (diplomato ISEF/Laureato IUSM), qualora venga richiesto, **può offrire una gratuita consulenza** attraverso uno screening personale per valutare e consigliare la tipologia dell'attività sportiva più idonea in base alle proprie esigenze ed eventualmente durante le lezioni personalizzare intensità, carico di lavoro e difficoltà, adattando gli esercizi di volta in volta alle effettive condizioni psicofisiche, capacità motorie, grado di allenamento.

Particolare riguardo viene posto alle persone che frequentano il corso della **Ginnastica della terza età**. Durante le lezioni vengono inseriti anche esercizi tipici della *Ginnastica di tipo posturale*, importante per il recupero funzionale delle problematiche a carico della colonna vertebrale (paramorfismi vertebrali) che spesso, generando dolori, producono limitazioni motorie: il fine è ripristinare equilibri muscolari ed osteo- articolari compromessi.

Le lezioni vengono svolte sempre con la musica eseguendo vari esercizi per migliorare: agilità, mobilità articolare e allungamento muscolare, coordinazione motoria, equilibrio statico e dinamico, senso dell'orientamento, tonificazione generale di tutti i muscoli.