

MENS SANA *in* CORPORE SANO

CULTURA *&* PREVENZIONE DELLA SALUTE

Progetto cofinanziato da Cassa Forense

In collaborazione con:



PROGRAMMA ATTIVITÀ FISICHE

ROMA 20
23-24-25
SETTEMBRE 24

Piazza Cavour - Lato Borgo



www.fondazioneordineavvocatiroma.it



MENS SANA *in*
CORPORE SANO
CULTURA & PREVENZIONE DELLA SALUTE
Progetto cofinanziato da Cassia Firenze

ROMA 20
23-24-25
24
SETTEMBRE
Piazza Cavour - Lato Borgo

SCENDI IN PIAZZA CON NOI E ALLENATI CON AQUANIENE E I SUOI TRAINER D'ECCELLENZA

Indossa il tuo abbigliamento sportivo e vivi un'esperienza unica nella piazza più bella d'Italia: Partecipa alle attività fisiche che si terranno nei giorni 23, 24, 25 settembre 2024 a cura di **AQUANIENE** con i suoi trainer altamente qualificati nelle seguenti discipline:

- **True Power Hatha Yoga®**: Il True Power Yoga® rappresenta la grande evoluzione dell'antica tradizione HATHA YOGA, (millenaria via della forza). La pratica costante del TPY porta a disciplinare la mente alla calma, fungendo da grande antistress, utilizzando il vigore fisico abbinato al controllo respiratorio, donando al corpo grande preparazione atletica e buon tono muscolare. Una pratica di grande energia muscolare, che prepara a tutte le altre attività fisiche e tutti i livelli di allenamento. A sua volta dona un grande senso di pace interiore e meravigliosa calma mentale, eliminando ogni forma di stress quotidiano.
- **Cardio Boxe**: Attività funzionale con utilizzo della musica, che combina il training dinamico dell'Aerobica con quello della Boxe, migliorando soprattutto la resistenza. È un sistema di allenamento che unisce al perseguimento di una migliore forma fisica, data dal tipo di allenamento aerobico, l'opportunità di apprendere alcune tecniche, di attacco e difesa del corpo, in modo coinvolgente, esplosivo e liberatorio.

PROGRAMMA ATTIVITÀ FISICHE 23-24-25 SETTEMBRE 2024

- **Pilates Matwork®**: Il Pilates Matwork® consente di lavorare sulla tonificazione muscolare, sul miglioramento della postura, sull'unione corpo-mente. I muscoli responsabili della postura e della stabilizzazione del tronco diventano più forti e flessibili e le articolazioni migliorano in mobilità. Attraverso l'esecuzione di movimenti lenti e fluidi controllati dalla respirazione, si acquisisce una maggior conoscenza del proprio corpo e una migliore coordinazione motoria.
- **Tabata Workout**: Allenamento a circuito, con alternanza di esercizi svolti a carico naturale alla massima intensità intervallati da recupero passivo. I tempi di esecuzione degli esercizi di 20" alternati a 10" di recupero per blocchi di 4'.
- **Garuda®**: Propone un allenamento cardiovascolare agendo simultaneamente sulla concentrazione mentale insegnando i sacri principi del rilassamento all'interno del movimento. I risultati sono un corpo più forte e agile, una migliore postura e un'abilità di muovere il corpo in maniera semplice e naturale, allenando al contempo anche la mente. La routine e gli esercizi sono infiniti, progettati per essere stimolanti, divertenti e permettono di lavorare con ogni parte del corpo.
- **Prepugilistica**: Disciplina derivata direttamente dal pugilato, dal quale ha assorbito la parte di preparazione atletica e tecnica tralasciando la componente agonistica.

- **Toning Zone®**: Lezione che nel suo sviluppo contiene esercizi atletici progressivi di ginnastica posturale, passi elementari di coreografia, pilates e stretching. I vantaggi di quest'attività sono il risveglio psicofisico e miglioramento nella risposta muscolare e articolare, riduzione della massa grassa, modellamento e condizionamento posturale, coordinazione e controllo del proprio corpo.
- **Total Body**: Attività di condizionamento muscolare e potenziamento generale. Le tabelle di lavoro vengono sviluppate soggettivamente da ciascun insegnante secondo i loro cicli di allenamento, quindi il focus della lezione varia in funzione della specificità di ogni istruttore.
- **Olistic Workout**: Olistic Workout è un programma di allenamento che coinvolge i muscoli, i canali energetici e le emozioni. Secondo questa disciplina non è possibile raggiungere una perfetta forma fisica senza agire anche sulla mente!

Le sessioni sportive, **aperte a tutti i partecipanti** (anche non avvocati), saranno un'occasione unica per vivere un'esperienza indimenticabile in un contesto esclusivo.

Ti invitiamo a partecipare, semplicemente indossando abbigliamento sportivo e portando con te un asciugamano.

*Non perdere questa occasione per mantenerti in forma e rilassarti durante **la tre giorni dedicata al benessere e alla salute!***

Di seguito dettagli e orari sulle singole sessioni sportive.

PROGRAMMA ATTIVITÀ FISICHE

LUNEDÌ 23 SETTEMBRE

- 10:00 - 10:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.
- 10:15 - 11:00** *Sessione pratica* Attività fisica
True Power Hatha Yoga® by AQUANIENE - Coach: Tiziana Bertuzzi
- 12:00 - 12:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.
- 12:15 - 13:30** *Sessione pratica* attività fisica
Pilates Matwork® by AQUANIENE - Coach: Claudia Scrocca
- 14:00 - 14:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.
- 14:15 - 15:00** *Sessione pratica* attività fisica
Total Body by AQUANIENE - Coach: Mirko Parman
- 15:00 - 15:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente
- 15:15 - 16:00** *Sessione pratica* attività fisica
Prepugilistica by AQUANIENE - Coach: Simone Zingone
- 16:00 - 16:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente
- 16:15 - 17:00** *Sessione pratica* attività fisica
Corpo Libero by AQUANIENE - Coach: Fabrizio Emiliozzi
- 17:00 - 17:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.
- 17:15 - 18:00** *Sessione pratica* attività fisica
Animal Flow® by AQUANIENE - Coach: Stefania Pitaffi

PROGRAMMA ATTIVITÀ FISICHE

MARTEDÌ 24 SETTEMBRE

- 12:30 - 12:45** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.
- 12:45 - 13:30** *Sessione pratica* attività fisica
True Power Hatha Yoga® by AQUANIENE - Coach: Raffaella Capasso
- 14:00 - 14:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.
- 14:15 - 15:00** *Sessione pratica* attività fisica
Animal Flow® by AQUANIENE - Coach: Stefania Pitaffi
- 15:00 - 15:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.
- 15:15 - 16:00** *Sessione pratica* attività fisica
Olistic Workout by AQUANIENE - Coach: Fabrizio Emiliozzi
- 16:00 - 16:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.
- 16:15 - 17:00** *Sessione pratica* attività fisica
Toning Zone® by AQUANIENE - Coach: Claudia Scrocca
- 17:00 - 17:15** *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.
- 17:15 - 18:00** *Sessione pratica* attività fisica
Cardio Boxe by AQUANIENE - Coach: Simone Zingone

PROGRAMMA ATTIVITÀ FISICHE

MERCOLEDÌ 25 SETTEMBRE

10:00 - 10:15 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.

10:15 - 11:00 *Sessione pratica* attività fisica
True Power Hatha Yoga® by AQUANIENE - Coach: Tiziana Bertuzzi

12:30 - 12:45 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.

12:45 - 13:30 *Sessione pratica* attività fisica
Garuda® by AQUANIENE - Coach: Claudia Scrocca

14:00 - 14:15 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.

14:15 - 15:00 *Sessione pratica* attività fisica
Tabata Workout by AQUANIENE - Coach: Mirko Parman

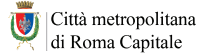
16:00 - 16:15 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.

16:00 - 17:00 *Sessione pratica* attività fisica
Animal Flow® by AQUANIENE - Coach: Stefania Pitaffi

17:00 - 17:15 *Sessione formativa* sulla corretta attività fisica e incidenza benefica nel corpo e nella mente.

17:15 - 18:00 *Sessione pratica* attività fisica
True Power Hatha Yoga® by AQUANIENE - Coach: Tiziana Bertuzzi

Con il patrocinio di



ROMA



In collaborazione con



Sport Partner



Food partner



Media Partner



Partner

