

## Programma "Fluxo a Napoli"

### 7 settembre

OPEN DAY

Ore 18:00

Presentazione della manifestazione e delle sue discipline e iscrizioni

Lezioni in contemporanea

Ore 18:30 - 19:30

NA Flows - Pilates - CrossTraining

Ore 19:30 - 20:30

Yoga - Capoeira - Parkour

### 8 settembre

Ore 6:45 Iscrizioni

Ore 7:00

Yoga

Ore 18:30 - 19:30

Capoeira - Pilates - Capoeira Juniors

Ore 19:30 - 20:30

NMA Flow - Parkour

Ore 18:30 MasterClass - HANDSTAND

### 9 settembre

Ore 18:30 - 19:30

CrossTraining - Yoga

Ore 19:30 - 20:30

Pilates - Parkour

### 10 settembre

Ore 7:00

Pilates (o mobility)

Ore 18:30 - 19:30

NMA Flow - Yoga - Ginnastica Artistica Juniors

Ore 19:30 - 20:30

Capoeira - CrossTraining

Ore 18:30 MasterClass - HANDSTAND

### 11 settembre

Ore 18:00

Workshop al Bosco di Capodimonte - MOBILITY

### I corsi

#### *Capoeira*

La Capoeira si distingue per aver sempre rifiutato ogni genere di classificazione specifica.

Si tratta di un'arte di matrice afro-brasiliana che racchiude in sé marzialità, acrobatica, musicalità, ritualità, gioco e aspetti culturali del Brasile.

Sviluppa la forza, la mobilità articolare, la coordinazione e l'equilibrio.

Molta importanza viene data alla musica, componente chiave della Capoeira.

#### Capoeira Junior

La Capoeira Junior è una lezione dedicata ai bambini di età compresa dai 4 ai 13 anni.

Comprende giochi, esercizi e lezioni in cui si lavora allo sviluppo armonico del soggetto in età evolutiva in un ambiente allegro e coinvolgente.

#### *CrossFit*

Il CrossFit è un sistema di fitness brevettato e creato da Greg Glassman.] Viene promosso sia come una filosofia dell'esercizio fisico, ma anche come uno sport agonistico di fitness; gli allenamenti di CrossFit prevedono allenamenti ad alta intensità e ad intervalli, sollevamento pesi olimpico, pliometria, powerlifting, ginnastica, sollevamento kettlebell, ginnastica artistica, strongman e altri esercizi.

#### *Yoga*

Una pratica dello Yoga il cui obiettivo principale risiede nel trovare il giusto equilibrio tra forza e flessibilità. Un allenamento fisico che allinea il corpo di modo che l'energia interna possa fluire liberamente.

#### *Pilates*

Il metodo Pilates si basa su controllo, fluidità e consapevolezza corporea. La pratica costante rinforza la muscolatura, migliora la postura e crea il necessario equilibrio della struttura muscolo-scheletrica anteriore, posteriore e laterale. Tonifica i muscoli del tronco indispensabili per sostenere e mantenere in allungamento la colonna vertebrale.

#### *Mobility*

Stretching volto alla mobilità articolare per un benessere fisico diffuso. Migliora lo stato di salute delle articolazioni e favorisce l'allungamento muscolare tramite routine di allenamento specifiche. Apporta benefici sotto il profilo posturale, prestazionale, di salute generale e di prevenzione degli infortuni.

### *NMA (Neuro Muscular Activity) flow*

Un nuovo progetto motorio che utilizza tecniche di mobilità articolare ed esercizi di coordinazione motoria per aumentare l'agilità e la destrezza. L'obiettivo è il benessere fisico, la prevenzione degli infortuni, l'aumento e il miglioramento della prestazione sportiva. Un'attività rivolta a tutti sportivi che vogliono migliorare la mobilità e la flessibilità per raggiungere movimenti e posizioni più complesse, ed aumentare il proprio bagaglio di abilità motorie.

### *Parkour*

Il parkour è uno sport nato in Francia agli inizi degli anni '90. Consiste nell'eseguire un percorso, superando qualsiasi genere di ostacolo con la maggior efficienza, velocità e semplicità di movimento possibile, adattando il proprio corpo all'ambiente circostante, naturale o urbano, attraverso corsa, salti, equilibrio, scalate ed arrampicate.

Il parkour trae ispirazione dal metodo naturale di Georges Hébert, ufficiale di marina francese, che nei primi anni del Novecento sviluppò un particolare metodo di allenamento per l'addestramento delle truppe. Il principio alla base del metodo hébertiano è che il miglior modo per allenare un uomo è farlo esercitare nei movimenti naturali che sa fare, in situazioni che la natura gli presenta e gli richiede. I corsi di base

Bassa Intensità

Yoga

Pilates

Attivazione muscolare e mobilità (Mobility)

Media intensità

Pilates

NMA Flows (I livello)

Capoeira Vadição (I livello)

Alta intensità

NMA Flows (II livello)

Capoeira Vadição (II livello)

Functional

Parkour