



Spartan
Academy
Days





WORKSHOP

YOGA

Il Vinyasa è uno stile di yoga che si basa su sequenze di asana (posizioni) legate da un flusso armonico di respiro e movimento.

La mente si concentra sui diversi aspetti della pratica, lasciando andare i pensieri che la affollano quotidianamente.

Il ritmo intenso e le continue variazioni lo rendono un ottimo esercizio fisico, donando un senso di benessere profondo.

INSEGNANTE: ENRICA BERTAZZO

COSTO: 20 EURO

ORARIO: SABATO 10/11/2018 DALLE 10.30 - 12.00

POSTI DISPONIBILI: 12



WORKSHOP

RUOTA DI CYR

Il workshop è aperto a tutte le persone che vogliono avvicinarsi al mondo della ruota Cyr.

Inventata da Daniel Cyr nel 2003, uno strumento circense potente e poetico, in grado di farvi fluttuare nello spazio.

IL WORKSHOP prevede 3 fasi

- studio della ruota, manipolazione e spostamenti
- equilibrio sulla ruota
- e come mantenere la rotazione
- studio di figure base

INSEGNANTE: MARCO CIPRIANI

COSTO: 40 EURO

ORARIO: SABATO 10/11/2018 DALLE 14.30 - 17.30

POSTI DISPONIBILI: 6



WORKSHOP

CERCHIO AEREO

Questo workshop è rivolto sia a chi ha già una piccola base sull'attrezzo e vuole perfezionare e pulire la tecnica, sia e soprattutto a chi vuole mettersi in gioco per la prima volta.

Lo stage prevede una fase di lavoro a terra di riscaldamento (stretching, preparazione fisica specifica, potenziamento) e una fase di lavoro in aria sull'attrezzo di studio tecnico inerente a salite, discese e vari elementi statici e dinamici.

INSEGNANTE: CHIARA BALTIERI

COSTO: 40 EURO

ORARIO: SABATO 10/11/2018 DALLE 14.30 - 16.30

POSTI DISPONIBILI: 8



WORKSHOP

PICCOLO CIRCO

Laboratorio di 2 ore dove seguiti da 3 insegnanti, genitori e bambini si divertiranno insieme provando figure di acroyoga, acrobatica di base e tessuti aerei, accrescendo così la fiducia e il legame e facendo conoscere ai propri figli queste fantastiche discipline

**INSEGNANTI: NICOLO' TESSARO, EVA RETTORE
E SILVIA CACCARO**

COSTO: 30 € (1 GENITORE + 1 BAMBINO) 40 € (1 GENITORE + 2 BAMBINI)

ORARIO: DOMENICA 11/11/2018 DALLE 10.00 - 12.00

POSTI DISPONIBILI: 15 COPPIE



WORKSHOP

ACROYOGA

Nelle due ore di lezione, dopo un adeguato riscaldamento, lavoreremo sui fondamentali delle discipline acrobatiche di coppia.

Ogni lezione si focalizzerà su specifici elementi e posizioni: tramite esercizi preparatori e progressioni via via a difficoltà crescente creeremo le basi per volare e fare acrobazie in tutta sicurezza.

INSEGNANTE: FIAMMETTA COLLA, NICOLO' TESSARO

COSTO: 20 EURO

ORARIO: DOMENICA 11/11/2018 DALLE 14.30 - 16.30

POSTI DISPONIBILI: 10 COPPIE



WORKSHOP

TESSUTI AEREI

Laboratorio intensivo livello principiante, L'intensivo é rivolto a chi si è da poco approcciato alle discipline aeree, a chi spicca i primi voli e a chi si ritiene alle prime armi.

Il workshop guarderà alla scoperta e la padronanza della propria forza e resistenza in relazione ad una corretta respirazione e preparazione atletica, a terra e in aria. All'insegnamento dei primi fondamenti tecnici e delle prime "sequenze" di orientamento sull'attrezzo.

INSEGNANTE: EVA RETTORE

COSTO: 25 EURO

ORARIO: DOMENICA 11/11/2018 DALLE 16.30 - 18.30

POSTI DISPONIBILI: 9



WORKSHOP

TRICKING

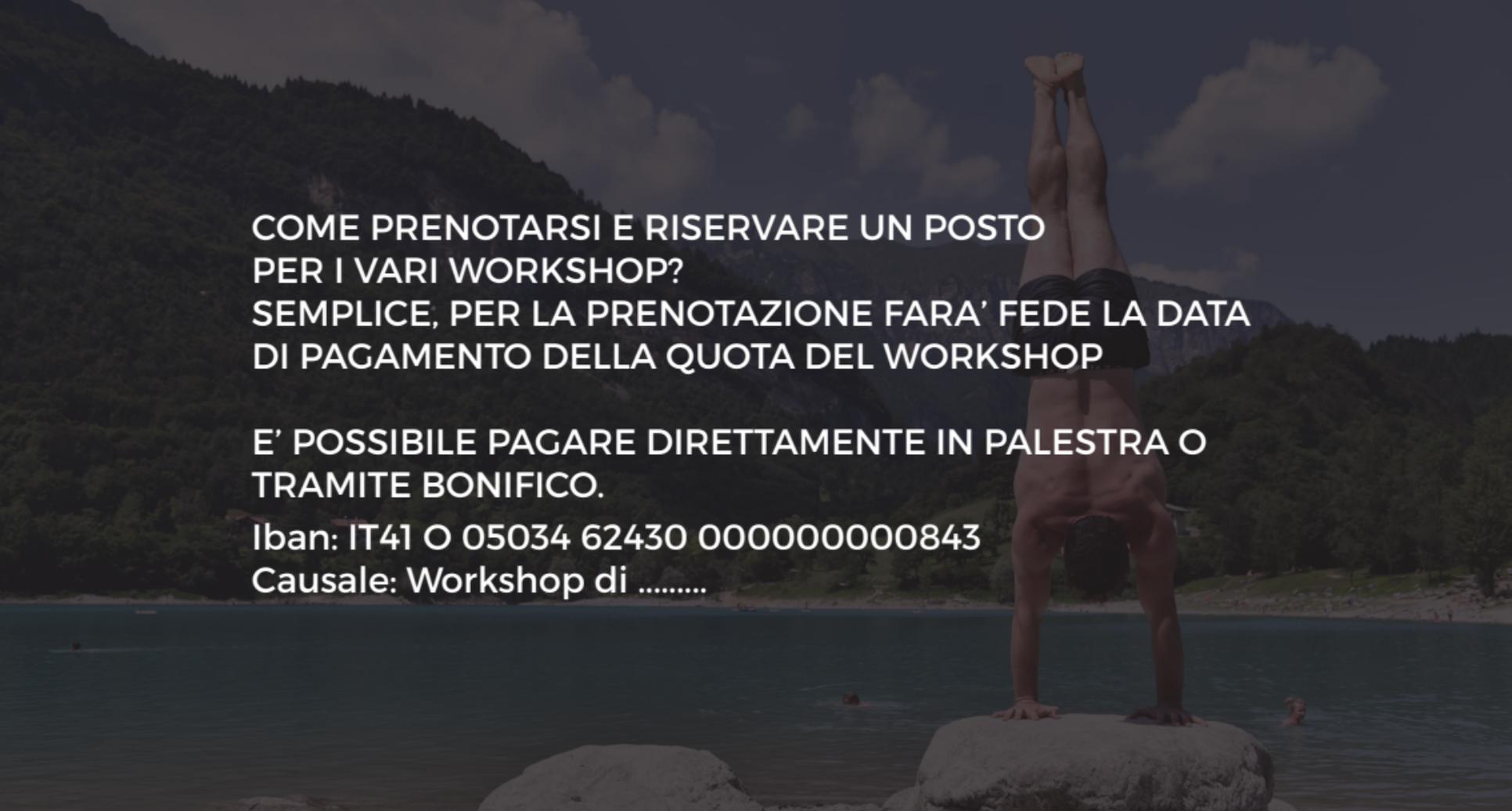
Il Primo di una serie di Workshop di Tricking, dove Bernardo Saccardin ci insegnerà i calci principali e i primi trick. A chi partecipa a questo corso verranno dati anche dei video esplicativi dei vari calci e trick che verranno insegnati durante le 3 ore e mezza.

INSEGNANTE: BERNARDO SACCARDIN

COSTO: 30 EURO

ORARIO: DOMENICA 11/11/2018 DALLE 14.30 - 18.00

POSTI DISPONIBILI: 10

A person is performing a handstand on a large rock in the foreground. The person is wearing dark shorts and is balanced on their hands. The background features a calm lake, a forested shoreline, and mountains under a cloudy sky. The overall scene is serene and natural.

**COME PRENOTARSI E RISERVARE UN POSTO
PER I VARI WORKSHOP?
SEMPLICE, PER LA PRENOTAZIONE FARA' FEDE LA DATA
DI PAGAMENTO DELLA QUOTA DEL WORKSHOP**

**E' POSSIBILE PAGARE DIRETTAMENTE IN PALESTRA O
TRAMITE BONIFICO.**

Iban: IT41 0 05034 62430 0000000000843

Causale: Workshop di