



PLUS 1 GYM CONCEPT

Via Friuli 8/A – 20135 – Milano

[+39 02 5412 1130](tel:+390254121130)

contatti@plusone.it

[Facebook](#)

Sommario

CORSI 2018/2019 _ DA SETTEMBRE	2
ACROBIMBI – Divertirsi “sottosopra”	3
SPECIALE CONVENZIONE MAMME	4
NAMASTE – Il Saluto al Sole – YOGA ENERGIZANTE	5
CORSI 2018/2019 _ DA OTTOBRE	7
MOBILITA’ – L’eleganza del movimento	8
SAMADHI – Il Respiro della Luna – YOGA RILASSANTE.....	9

CORSI 2018/2019 _ DA SETTEMBRE

ACROBIMBI – Divertirsi “sottosopra”



IL MONDO “SOTTOSOPRA”...

DIVERTIRSI CON LA CONSAPEVOLEZZA DI UNA VISUALE DIFFERENTE.

PLUS
1

Il mondo "sottosopra". Divertirsi con la consapevolezza di una visuale differente. Un percorso sull'approccio alla pre-acrobatica (capovolte, ruote, propedeutica alla verticale) e alla collaborazione fisica utile al controllo del corpo, alla conoscenza del compagno e del gruppo.

Master: Laura Martinelli

Per chi: Bimbi età 6-12 anni (Bimbi e Bimbe)

Come: 8/10 Bimbi per classe

1 Lezione a settimana

Dove: Plus 1 – Area Holistic Concept

Quando: Dal 20 Settembre - Ogni Giovedì dalle 17.00 alle 18.00

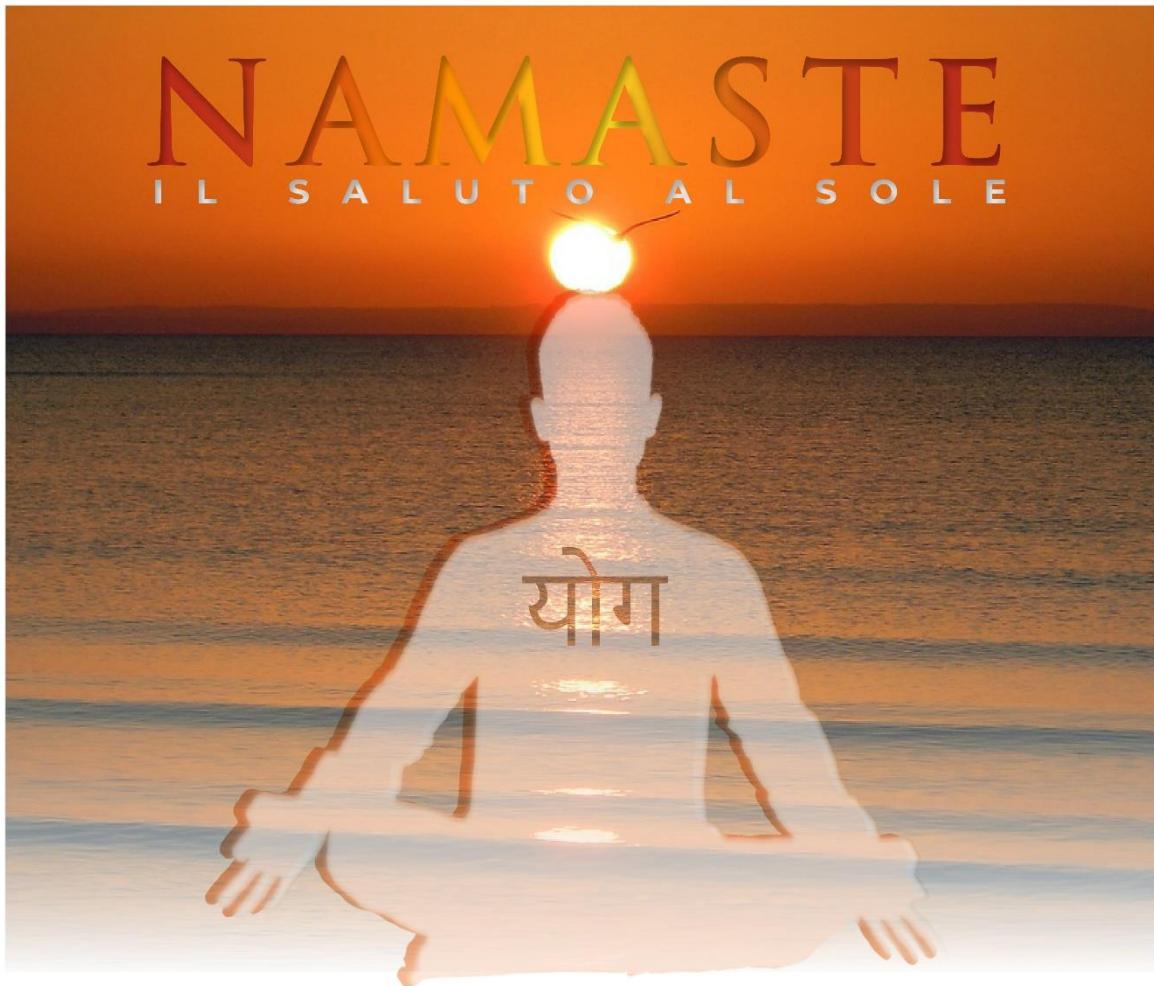
SPECIALE CONVENZIONE MAMME

*Questa speciale convenzione offre la possibilità alle **Mamme** di ottimizzare il **tempo di attesa** dei propri bimbi **allenandosi nell'area Gym**.*

Dedicarsi un po' di tempo e tornare a sentirsi – oltre che mamme – anche donne speciali.

Per chi: Mamme Corso Acrobimbi
Come: 1 allenamento a settimana
Dove: Plus 1 – Area Gym Concept
Quando: Ogni Giovedì dalle 17.00 alle 18.00

NAMASTE – Il Saluto al Sole – YOGA ENERGIZANTE



NAMASTE – Il Saluto al Sole – YOGA ENERGIZANTE

Surya namaskara (Il saluto al sole)

Purificare il corpo e disintossicare la mente grazie a posture (Asana) tecniche di controllo della forza vitale (Pranayama) e di meditazione (Yoga Nidra), attraverso le quali, col tempo, l'intero sistema psicofisico riacquista la propria originale capacità di autoguarigione.

Durante la sequenza di Hatha Vinyasa Flow, l'insegnante Jhonne, accompagnerà i praticanti attraverso una sequenza dinamica che rafforza e tonifica tutto il corpo donandogli grande forza e flessibilità.

Gli organi interni verranno sollecitati in maniera sapiente e, grazie al massaggio profondo che ricevono, verranno purificati riportando corpo e mente in perfetta armonia ed equilibrio.

Namaste – Il Saluto al Sole: Sequenza di Hatha Vinyasa Flow finalizzata al risveglio dell'energia e alla consapevolezza del profondo sé.

Un percorso multilivello adatto a principianti, praticanti intermedi ed avanzati.

Master: Insegnante Yoga [Jhonny Sozzi](#)

Per chi: Aperto a tutti (16 -99 anni)

Come: 8/10 persone per classe

2 Lezioni a settimana

Dove: Plus 1 – Area Holistic Concept

Quando: Dal 24 Settembre - Ogni Lunedì e ogni Giovedì dalle 07.00 alle 08.00

CORSI 2018/2019 _ DA OTTOBRE



Descrizione: *Un lavoro graduale e progressivo sulla fluidità del movimento utilizzando mobilità attiva e passiva. Il corso è volto a migliorare ogni personale livello di flessibilità e a rendere più elegante e funzionale il gesto artistico, sportivo o semplicemente quotidiano.*

Master: Laura Martinelli

Per chi: Aperto a tutti (16 -99 anni)

Come: 10 persone per classe - 1 Lezione a settimana

Dove: Plus 1 – Area Olistica

Quando: Ogni Lunedì dalle 10.00 alle 11.00

SAMADHI – Il Respiro della Luna – YOGA RILASSANTE



SAMADHI – Il Saluto alla Luna – YOGA RILASSANTE

Chandra Namaskara (Il Saluto alla Luna)

Sequenza che permette di trovare un equilibrio a tutti i livelli tra le due polarità Yin e Yang, tra sistema simpatico e parasimpatico e tra i due emisferi del cervello fino ad arrivare a livello energetico alla purificazione dei chakra.

Legata alla tradizione dell'Hatha classico, questa sequenza - attraverso il sapiente uso e mix delle diverse asana classiche - accompagna il praticante in una sorta di meditazione in movimento.

SAMADHI – Il Saluto alla Luna: Meditazione e tecniche di rilassamento finalizzate al raggiungimento della pace e alla rimozione delle tossine e depressioni del quotidiano.

Un percorso multilivello adatto a principianti, praticanti intermedi ed avanzati.

SAMADHI – Il Saluto alla Luna: Meditazione e tecniche di rilassamento finalizzate al raggiungimento della pace e alla rimozione delle tossine e depressioni del quotidiano.

Un percorso che si adatta a ciascun specifico livello di pratica (principianti, intermedi e avanzati)

Master: Insegnate Yoga [Jhonny Sozzi](#)

Per chi: Aperto a tutti (16 -99 anni)

Come: 8/10 persone per classe

2 Lezioni a settimana

Dove: Plus 1 – Area Holistic Concept

Quando: Ottobre 2018