



Area wellness

presso Associazione Sportiva A.I.C.S. "Variante Wake" Via quittengo 41, TORINO - per info: 328 4610195

SABATO 13 DICEMBRE 2014

Dalle ore 14.00 alle 16.00

PRESENTAZIONE NUOVI CORSI 2015

una giornata gratuita di stage dove potrai provare:

Minimo 7
partecipanti



HIP HOP

PROPEDEUTICA BIMBI

il martedì dal 13 gennaio al 16 giugno
dalle 17.00 alle 18.00

ADOLESCENTI

il martedì 13 gennaio al 16 giugno
dalle 18.00 alle 19.00

Il corso sarà a cura di **Caterina DE GRAZIA**. Diplomata all'Isef di Torino inizia a studiare danza classica all'età di 6 anni, in seguito prosegue i suoi studi dedicandosi alla danza Jazz.

Si distingue per la sua bravura che le permette una grande versatilità nel mondo della danza e di partecipare ad alcuni prestigiosi eventi televisivi quali "FestivalBar".

Per il ventennale dello STEP "Reebok" Rimini e Roma, viene scelta tra vari presenters in Italia come rappresentante con Laura Cristina (trainer Nike), di step/hip hop.

TEATRO BIMBI

PROPEDEUTICA TEATRALE

il mercoledì dal 13 gennaio al 16 giugno
dalle 17.00 alle 18.30



Minimo 7
partecipanti

Il corso sarà a cura di **Carmelo CANCEMI**. Diplomato presso l'Accademia d'arte Drammatica di Roma.

Vanta numerose esperienze nel teatro italiano, infatti è stato diretto da Ugo Gregoretti, Giancarlo Cobelli, Piero Nuti, Girolamo Angione, Ivan Fabio Perna e Gianni Williams - FICTION E CINEMA: "IL BENE E IL MALE" (2008, con Gianmarco Tognazzi), "LA DONNA DELLA DOMENICA" (RAI 2011 - remake del più noto film con M. Mastroianni), "STUDIO ILLEGALE" (2013 - film per il cinema con F.Volo), QUESTO NOSTRO AMORE '70 (RAI 2014 - Con Anna Valle e Neri Marcorè) TV: dal 2006 al 2008 soap VIVERE nei panni dell'Agente Lauro.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
			STRETCHING GINNASTICA DOLCE 9.30/10.30			
					PILATES 11.00/12.00	
	STRETCHING GINNASTICA DOLCE 12.30/13.30		PILATES 12.30/13.30		G.A.G 12.30 / 13.30	
HATHA YOGA 13.00/14.00			HATHA YOGA 13.30/14.30		HATHA YOGA 14.00 / 15.00	
G.A.G. 17.30/18.30						
HATHA YOGA 18.30/19.30						
		HATHA YOGA + YOGA NIDRA 19.45 / 21.00				

G.A.G. è una lezione musicale divertente e dinamica basata su esercizi che donano tonicità, forza ed elasticità, uniti ad un aumento della capacità cardio-respiratoria e ad una progressiva diminuzione del tessuto adiposo.

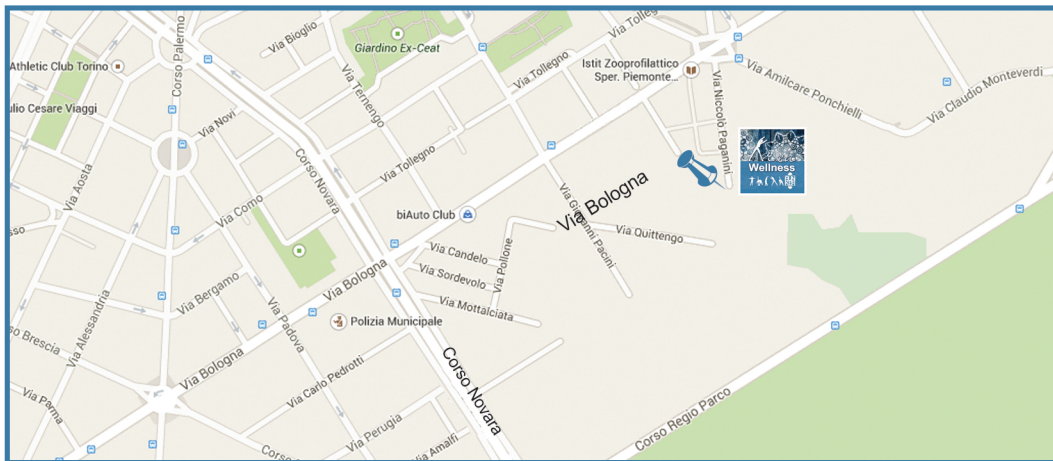
STRETCHING/GINNASTICA DOLCE/GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ è una lezione adatta a mantenere il corpo in un buono stato di forma attraverso esercizi semplici che permettono l'allungamento dei muscoli e delle articolazioni.

PILATES è una lezione incentrata su esercizi svolti in contemporanea a una corretta respirazione che portano alla tonificazione e all'aumento della resistenza addominale, dell'interno coscia e dei glutei al fine di alleggerire il tratto lombare e cervicale dove solitamente si riscontrano problematiche quali: ernia del disco, discopatie e lombosciatalgie.

YOGA è una lezione basata su una costante attenzione al corpo e al respiro per sviluppare una maggiore presenza e concentrazione, fisica e mentale, attraverso delle Asana (posture) Kriya (esercizi di purificazione) Pranayama (esercizi del controllo del respiro). Il corso si basa su una tradizione antichissima di origine indiana.

CORSI A PARTIRE DA 35 € - Prenota la TUA PROVA GRATUITA

Se sei un operatore, allenatore o istruttore e vuoi attivare un CORSO o uno STAGE / SEMINARO (anche solo di un giorno) contattaci per maggiori informazioni e modalità sull'affitto della sala.



L'Area Wellness BUNKER è una sala polyvalente che promuove attività legate al benessere psico-fisico

L'Area si trova presso gli spazi riconvertiti a ridosso dell'ex Scalo Ferroviario Vanchiglia, dove l'associazione VARIANTE BUNKER promuove interventi artistici, progetti di orticoltura e apicoltura urbana, sport, clubbing, sperimentazione e ricerca musicale.

Per Info: sport@variantebunker.com - 328 4610195 / 349 4524199

Via Nicolò Paganini 0/200 - TORINO