

Tc New Country Club Frascati, parla Noemi Cianciarelliaa

E' un'altra delle componenti "storiche" dello staff del Tc New Country Club Frascati. Noemi Cianciarelli si è dedicata a più discipline nel corso degli oltre 15 anni di collaborazione con il circolo sportivo di via dell'Acquacetosa: «Ho iniziato con l'aerobox (un tipo di ginnastica che combina i movimenti tradizionali dell'aerobica con i colpi del pugilato sferrati contro un sacco, ndr), poi mi sono dedicata alla total body facendo anche qualcosa di spinning e da qualche anno mi occupo di ginnastica posturale e pilates» racconta Noemi che poi parla degli appuntamenti dei corsi da lei seguiti. «Sono al Tc New Country Club Frascati il martedì e il giovedì: i corsi di posturale si tengono dalle 9,30 alle 10,30 e dalle 10,30 alle 11,30, mentre quelli di pilates sono in programma dalle 14,30 alle 15,30». L'istruttrice parla della tipologia dei corsisti. «Abbiamo persone di tutte le età, ma in special modo c'è un'alta adesione di "over 50". Va sottolineata la presenza di sportivi amatoriali o di ex agonisti che, specialmente con la posturale, cercando di "riequilibrare" il proprio corpo. Ci sono discipline, come il tennis ad esempio, che inevitabilmente richiedono uno sforzo maggiore su uno dei due lati del fisico dell'atleta e quindi correggere la postura può essere importante. Le lezioni di ginnastica posturale sono sicuramente più dolci, mentre quelle di pilates un po' più intense e in entrambi i casi cerco sempre di "infilare" alcuni assaggi di yoga» spiega la Mucciarelli che poi descrive come si può svolgere l'ora di allenamento con la posturale. «Di solito si parte con la respirazione, poi si passa ad alcuni esercizi per sciogliere le articolazioni e si entra nel "vivo" con esercizi in piedi e a terra che hanno l'obiettivo di prendere consapevolezza del proprio corpo. La chiusura è sempre dedicata ad un po' di allungamento e di rilassamento finale». Insomma l'offerta sportiva e dei corsi al Tc New Country Club Frascati è davvero variegata: c'è solo l'imbarazzo della scelta.



[Read More](#)