Post to Pdf

Judo Frascati domenica scorsaalla Festa dello Sportaa

Un appuntamento che si rinnova. L'Asd JudoFrascati ha partecipato all'edizione 2019 della"Festa dello sport", tradizionale kermesseorganizzata dal Comune di Frascati nella splendidacornice di Villa Torlonia. Il club del maestro NicolaMoraci ha presenziato con uno stand davanti alquale hanno "sfilato" (con brevi esibizioni) moltedelle attività che si svolgono all'interno della grandefamiglia sportiva dell'Asd Judo Frascati. Ad aprire ilprogramma è stato il corso di zumba fitness conl'istruttrice Oksana Martynova, poi è toccato al judo:sotto gli occhi dei maestri Nicola Moraci e AlessioLepore c'è stata una piccola esibizione dei bambinipiù piccoli e anche di qualche nuovo iscritto chehanno mostrato uno scambio di tecniche e alcuni"concetti" di difesa personale. A seguire, le "luci deiriflettori" si sono spostate sulle ragazze della ginnastica ritmica delle insegnanti Lavinia Freda,Francesca Vichi e Claudia Compagno (con LauraLauretti assente per adempiere all'impegno dagiudice in una gara federale) che hanno dato unpiccolo saggio delle loro capacità con alcuni attrezzi(clavette, fune e palla). Poi è stata la volta dellaginnastica artistica: sotto gli occhi degli insegnantiGermana Ghio, Valerio Capece, Giorgia Coni eAlessia Sera c'è stata una doppia esibizione in cui letesserate tuscolane hanno mostrato una notevolescioltezza articolare, esibendosi in rovesciate inavanti e indietro e in acrobazie. Nel corso dellagiornata c'è stata pure una prova di Met body zone,un sistema di allenamento innovativo. E' stata lastessa Oksana Martynova a mostrare il metodo dilavoro di questo acceleratore metabolico che utilizzal'elettrostimolazione attiva e che prevede un'ora disessione con il personal trainer con elettrodiposizionati su addominali o arti inferiori. Una disciplina che regala effetti benefici sia estetici chedi recupero: presso il Tusculum è possibile fare una prova gratuita con gli insegnanti Oksana Martynova,Alessandro Marchionne, Eleonora Lizzio e Stefano Buia. Alla "Festa dello Sport" erano presenti purel'insegnante di salsa Sabrina Mancini della LyzExtreme (che ha offerto al pubblico una piccolaesibizione), ma anche quello di brazilian jiu jitsuDaniele Proietti, l'insegnante di hata yoga FabianaBenedetti e la ballerina Valeria Bertoni (che cura laparte coreografica del settore ritmica). Infine è stato accennato anche al keiron, il primo sistema di allenamento in realtà virtuale che sfrutta un visore per eseguire un'intensa seduta, senza la necessità di un'assistenza continua.

Read More

Developer By Post to Pdf