

Gambe Addominali Glutei

Milano, Domenica 13 dicembre 2026

Acronimo di Gambe, Addominali e Glutei la G.A.G. è una delle attività più praticate dal pubblico femminile per un'esigenza prettamente estetica. L'apprendimento degli esercizi per un ottimale tonificazione di questi distretti permetterà all'istruttore di proporre lezioni sempre diverse ed efficaci. Dalle basi della tonificazione muscolare alle metodiche per una corretta impostazione delle lezioni.

Struttura del corso: una giornata con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00

Docente:
P.Turrini - laureata in psicologia, master trainer in fitness musicale e pilates, insegnante professionista.

Programma:

- Cenni di anatomia ed analisi degli esercizi G.A.G.
- Principi dell'allenamento tonificante.
- Come strutturare una lezione di G.A.G.
- Gli obiettivi e le potenzialità di una lezione di G.A.G.
- Le tecniche di allenamento.
- Le metodologie: push pull, slow motion, time work, rep work, alternative work.
- Esercizi fondamentali e complementari a corpo libero e con piccoli attrezzi per:
    - Muscoli addominali (gruppo laterale, mediale e muscolatura profonda)
    - Piccolo, medio, grande, gluteo
    - Abduttori ed adduttori
    - Muscoli anteriori della coscia
    - Muscoli posteriori della coscia
- Esercizi per controbilanciare gli addominali.
- Esercizi in piedi, a terra in equilibrio e a coppie.
- Analisi delle corrette posture esecutive degli esercizi.
- Strategie per superare i problemi più ricorrenti.
- Utilizzo di cavigliere, elastici, bilancieri o barre, step.
- Interval Training, Circuit Training, lavoro a stazioni.
- Presentazione delle ultime novità del settore.
- Conclusioni e confronto di esperienze.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione allo stage è di **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 27 novembre, dopo il termine la quota è di € 169,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

Aggiungi il corso correlato: aggiungendo l'iscrizione anche al corso correlato la quota di partecipazione complessiva è di **€ 226,00** (anziché €

258,00) entro il primo termine e di € 259,00 (anziché € 338,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).