

MERCOLEDÌ **MERCOLEDÌ' 8 FEBBRAIO 2012 PRESSO IL CENTRO SPORTIVO FOLTZER IL NUOVO CORSO DI FITNESS "MOVIDA"**, UNA DIVERTENTE NOVITA' PER GENOVA.

Mercoledì 1 Febbraio 2012

alle ore 19.00 presso il

Centro Sportivo Foltzer - Manlio Bigoni

(Piazza E. Guerra 1, Genova Rivarolo ;

www.foltzer.it

;

Tel. 010 4694637; Cell. 366 4878610

) si svolgerà il nuovo corso di "

MoVida

"con la presenza di tutte le istruttrici

MoVida Fitness

: **Ferdy Picconi , Karen Palma , Monica Artuso.**

" Un altro tassello a posto – ricorda il Presidente del Centro Foltzer,

Niccolò Lo Giudice

– per costruire una offerta di eccellenza ai nostri Clienti . E presto annunceremo anche altre novità ". MoVida fitness è un modello messo a punto dal famoso

Giò Bandanas

che è e' il nome d'arte di Sergio Cortassa, professionista che lavora nel mondo del fitness da piu' di sedici anni come: istruttore, personal trainer, direttore tecnico, docente, preparatore atletico, atleta, imprenditore ed anche come presenter di fitness di livello internazionale (vedi :

<http://www.giobandanas.com/italiano/index.html>

)

"Movida è una lezione di fitness con finalità allenanti – ha spiegato l'istruttrice Ferdy Picconi – La particolarità, oltre al fatto che la dimensione ludica e quella tonificante viaggiano di pari passo, è che chiunque può entrare nel corso in qualsiasi momento. Le coreografie sono immediate, non esistono schemi rigidi che tagliano fuori chi non è allenato o non conosce il corso.

In poche parole Movida si contraddistingue non solo per la fusione di più mondi e di più tipologie di musica, ma anche per l'accessibilità".

La lezione di

MoVida

è una lezione di fitness...diversa da tutte le altre. E' un mix di movimenti molto semplici , ripetuti nel tempo e abbinati alla musica : permette ai partecipanti di inserirsi nel gruppo in qualsiasi momento dell'anno dando l'opportunità di imparare le basi per eseguire qualsiasi tipo di movimento e di ballo. La fusione di queste componenti permetterà ai partecipanti di allenarsi e di avere una visione del proprio corpo che ricorda il ballo, mantenendo uno splendido sorriso per tutta la durata della lezione. La classe si trasforma così in un insieme di persone che interpretano ognuno con il suo stile ed intensità , la stessa coreografia fino a diventare un gruppo unico, energico ed affiatato : questa è la filosofia

MoVida

. La lezione comunemente è strutturata in tante piccole coreografie di stili , musica e ritmi differenti come :

salsa, merengue, bachata, hip hop, pop, rock, mambo e tutta la musica dance di ieri e di

oggi!

Società Sportiva Dilettantistica a R.L. Foltzer

Tel. 010 4694637

Cell. 366 4878610

Fax. 0106426469 foltzernuoto@tiscali.it -----

MERCOLEDI' 8

FEBBRAIO

2012

AL CEZANNE SERATA LISCIO E BALLABILI CON DJ

BEPPE CANTATORE .

Mercoledì 8 Febbraio 2012 al Cezanne disco (Via Cecchi 7 r nel quartiere di Foce (www.cezannedisco.it

; 010541607 ; 3474224027)

dalle 22.00 serata di ballo liscio e ballabili standard e covers con Beppe Cantatore alla consolle.
Costo di 8 euro per la prima consumazione

MERCOLEDI' 8 FEBBRAIO

2012

ALL'ESTORIL CAFE'

SERATA DI TANGO . SCUOLA E MILONGA CON PAOLINA ANTOGNETTI.

Mercoledì 8 Febbraio

2012 all' Estoril Cafè di Corso Italia Corso di Tango tenuto dalla Maestra Paolina Antognetti .

Dalle 19 - 20: Livello Principianti . E poi 20 - 21: Livello Principianti ; 21 - 22: Livello Intermedio ; 22 - 01:

Milonga

Serata di Ballo con Miscalizador in aggiunta alla Scuola regolare. Informazioni Paolina Antognetti tel. 347 93 59 122

info@GenovaTangoFestival.it

;

www.GenovaTangoFestival.it

;

[FaceBook: Gruppo Genova Tango](https://www.facebook.com/GruppoGenovaTango)

MERCOLEDI' 8 FEBBRAIO 2012 ALLA SCUOLA DI BALLO DELL'ASSOCIAZIONE NUOVO CONTATTO LATINO ASD IL CORSO DI ZUMBA A CURA DELLA MAESTRA E BALLERINA BRASILIANA REGINA ZUEIRA .

Mercoledì

8 Febbraio

2011

alla Scuola dell'Associazione Nuovo Contatto Latino ASD a Genova Puntavagno (Corso Italia 3

;

www.contattolatino.it

; 335207103) dalle 20.45 alle 21.45 il

Corso di Zumba

curato dalla Maestra e Ballerina brasiliana Regina Zueira.

ZUMBA. UN BALLO PER DIMAGRIRE

Zumba

(

www.zumba.it

) è una lezione di fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixate con i movimenti tradizionali dell'aerobica; ha come obiettivo principale creare un alto consumo calorico grazie alla sua intensità variabile. Le musiche e le coreografie divertono il praticante in modo da fargli dimenticare lo sforzo fisico mentre cresce il consumo calorico.

<http://www.youtube.com/watch?v=Vf0q6qtThF4>

MERCOLEDI'

8 FEBBRAIO

2012 ALL'ANTICA TRATTORIA "AI 2 G" LA FARINATA'S NIGHT . FARINATA GRATUITA PER CHI CENERA' NEL LOCALE DEL CAMPASSO.

KARAOKE E MUSICA LIVE CON FRANCESCO VINO .

Mercoledì

8 Febbraio

2012

all'Antica Osteria "Ai 2 G" di Sampierdarena (Via R. Parodi 9 , ang. Via Walter Fillak ; tel. 010411717 ;

www.ai2g.it

) nella zona del Campasso dalle 20.00 speciale serata gastronomica dedicata alla Farinata : chiunque cenerà nel locale del cuoco Gianni Scioni potrà degustare gratuitamente la preziosa Farinata , specialità amatissima a Sampierdarena. La Farinata's Night propone anche un aspetto musicale con l'accompagnamento del cantante Francesco Vino . Prenotare conviene .

MERCOLEDI' 8 FEBBRAIO 2012 A PUNTA VAGNO ALLA SCUOLA DI BALLO DELL'ASSOCIAZIONE NUOVO CONTATTO LATINO ASD IL CORSO DI PERCUSSIONI BRASILIANE CURATO DAL MAESTRO ANDREA TRABUCCO.

Mercoledì 8 Febbraio

2012

alla Scuola dell'Associazione Nuovo Contatto Latino ASD a Genova Punta Vagno (Corso Italia 3 ;

www.contattolatino.it

; 335207103) dalle 19.00 alle 20.30 il

Corso di Percussioni Brasiliane curato dal Maestro Andrea Trabucco.

E' già il terzo anno che si tiene questo raffinato corso. .

Posteggio gratuito

e possibilità' per chi lo desiderasse di cenare alla Pizzeria Ristorante Punta Vagno a prezzi convenzionati con la Scuola. Basta specificare prima l'appartenenza al Corso di Ballo di Contatto Latino.
