



DNA Tiburtina

Via dei Cluniacensi, 40 - Roma
Tel. (+39)06.43253362

DNA Cipro

Via Ruggero Fiore, 36 - ROMA
Tel. (+39)06.39740471

DNA Soccer School

Via Galatea, 48 - ROMA
Tel. (+39)06.2295029

DNA Tiburtina 2

Via L. V. Bertarelli, 105 - ROMA
Tel. (+39)06.43530390

DNA La Rustica

Via Achille Vertunni, 131 - ROMA
Tel. (+39)06.97615338

DNA Tuscolana

Via Statilio Ottato, 29 - ROMA
Tel. (+39)06.89520030

I Club DNA propongono le seguenti attività:

Karate: La più conosciuta tra le arti marziali: oltre a svolgere la funzione di difesa hai anche una funzione correttiva su tutto l'apparato scheletrico/muscolare. Grazie ad una corretta postura tecnica permette di riabilitare tutte quelle che sono le disfunzioni articolari, con un allenamento costante nel tempo

Prepugilistica: Disciplina che assorbe dal pugilato la parte atletica e tecnica, limitando la componente agonistica e di contatto. E' un'attività altamente aerobica che, modellando il corpo, consente di acquisire capacità di difesa personale.

Krav Maga: Arte marziale di origine israeliana, in ebraico significa "combattimento a corta distanza". E' un moderno ed efficace metodo di difesa personale e di combattimento, attualmente considerato il miglior sistema di autodifesa al mondo, poiché permette di imparare in tempi relativamente brevi a difendersi dalle varie forme di aggressione reali.

Fit Boxe: Una strepitosa combinazione di calci, pugni ginocchiate e gomitate ed esercizi a corpo libero, l'aerobica, le arti marziali e gli innovativi sacchi a base mobile. Tutto al ritmo di una musica scatenata. Ideale per chi vuole un corso impegnativo e completo. Nessuna coreografia. Mix ideale: esplosivo, divertente, addirittura liberatorio in un coinvolgente crescendo musicale che trasforma le tecniche di combattimento in una danza sfrenata, giocosa e coinvolgente, ma che consente di scaricare in maniera positiva l'aggressività accumulata nella vita di tutti i giorni. Il

risultato è un mix di benessere e piacere che ci permette di essere in forma imparando, perché no, a difendersi.

Muay Thai: Conosciuta anche come Thai Boxe, è uno sport da combattimento che trae origine dalla *Mae Mai Muay Thai* (antica arte marziale thailandese). E' senza dubbio una delle più efficaci forme di combattimento mai create dall'uomo con tecniche senza eguali: colpi di pugno, di gomito, di ginocchio, di calcio, lotta in clinch (corpo a corpo), prese e proiezioni i cui bersagli sono esclusivamente i punti vitali del corpo dell'avversario.

MMA: L'acronimo dell'inglese *Mixed Martial Arts*: una disciplina che fonde in modo organico tecniche provenienti da vari stili come la Thai Boxe, il Brazilian Jiu Jitsu, la Lotta Libera, ma anche il pugilato, la lotta Greco Romana ed il Judo. Un allenamento a 360°, focalizzato sulla resistenza, l'elasticità, la flessibilità e la forza fisica e mentale associato ad una preparazione tecnica in diverse attività marziali: un *mix* esplosivo di forza e controllo, abilità tecnica e potenza!

HWAL MOO DO: Ovvero "l'arte che insegna a proteggere la vita"! Di origine coreana, è un'arte marziale per la difesa personale che prevede utilizzo dinamico di braccia e gambe. Un connubio di rigore marziale ed efficacia tecnica, basato sulla convinzione che a preparazione fisica debba corrispondere preparazione mentale.

CAPOEIRA: Stile di lotta nato in America del Sud. E' uno stile di lotta caratterizzato da spettacolari evoluzioni e movimenti, eseguiti con maestria e con l'accompagnamento di strumenti tradizionali.

MBA: I ritmi ed i movimenti della musica afro-caraibica, mescolati ai classici movimenti dell'aerobica. Un allenamento che tonifica tutto il corpo, con alto consumo calorico e divertimento assicurato!

FITNESS DANCE: Una nuova disciplina che mette la danza al servizio del *fitness*: una miscela esplosiva di movimenti e stili che non fa stare mai fermi! Unisce divertimento e intenso lavoro cardiovascolare di tipo aerobico, che coinvolge tutto il corpo, attraverso facili combinazioni di passi sugli stili *Reggaeton, Salsaton, Afroton, Merengueton, Bachaton*.

CHEVÉRE DANCE: La disciplina giusta per chi ama la danza, lo sport ed il movimento: senza limiti di età, basta che il tuo cuore batta a tempo di musica! Un viaggio tra la danza classica, jazz, contemporanea, i latini americani, le danze caraibiche fino all'hip hop, allo standard, al tango e persino la danza del ventre: tutte integrate tra loro senza tralasciare la resistenza e le coreografie dell'aerobica ma, in modo semplice e al ritmo di un'unica viscerale passione!

REGGAETON FITNESS: Un nuovo metodo per allenarsi in maniera divertente e facile seguendo il ritmo energetico del *Reggaeton*. Un allenamento ideale per bruciare grassi in allegria, con la carica di un ritmo coinvolgente!

GYM MUSIC: Una lezione per tutti! I classici movimenti della ginnastica generale accompagnati da sfondo musicale.

BALLI: E poi ancora balli di gruppo, di coppia, salsa.....

TOTAL BODY: Lezione a corpo libero accompagnata dalla musica, per lavorare a tutto tondo su vari metabolismi energetici.

CIRCUIT ENERGY: Un allenamento a circuito, risultato di lavoro aerobico e anaerobico, per ritrovare energia in modo dinamico e divertente!

GAG: Gambe, Addominali e Glutei. Sintetizzando: *GAG!* Una lezione di tonificazione mirata in particolare a quelle zone un po' più critiche e difficili su cui ottenere risultati.

TONIFICAZIONE: Lezione mirata alla tonificazione muscolare nel suo complesso, prevalentemente eseguita a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi come elastici e manubri.

STEP: Lezione coreografica che grazie all'utilizzo dello *step* rende possibile a chiunque l'esecuzione di combinazioni complesse di passi, partendo da passi base semplici!

WALKING: Lezione basata sulle gambe che si svolge grazie ad un tapis roulant che si aziona con la vostra camminata! Sicuramente da provare!

CORPO LIBERO: Attività mirata al coinvolgimento di tutti i distretti muscolari con bassa intensità e con l'ausilio di piccoli attrezzi.

PILATES: Lezione dove equilibrio, forza, respirazione e percezione del proprio corpo favoriscono un'evoluzione serena ed armonica della propria psico-fisicità.

POWER PILATES: Deriva dal *pilates* ed è un allenamento mirato a rafforzare attraverso esercizi e respirazione la parte addominale e dorsale oltre a ripristinare una corretta postura.

GINNASTICA POSTURALE E RIABILITATIVA: Adatta a tutte le situazioni di dolore e alterazione della posizione della colonna vertebrale. Dal torcicollo alla lombalgia, chiunque può trovare giovamento da questa lezione, anche solo per chi vuol mantenere la schiena tonica, elastica e sempre in forma.

YOGA: Una particolare disciplina di meditazione induista: una serie di esercizi psicofisici antichissimi, il cui scopo, semplificando in realtà una filosofia molto complessa, è quello di raggiungere la sintonia tra l'energia cosmica contenuta nel corpo (simboleggiata dal respiro) e la mente, elemento in continuo subbuglio e mutamento. I benefici sono molteplici: miglior percezione del proprio corpo, maggior equilibrio e armonia, tonificazione muscolare, riattivazione circolatoria. Inoltre aumenta la capacità di ascolto di sé e la concentrazione, favorendo anche la respirazione diaframmatica.

SPINNING: Lezione a carattere cardiovascolare su bicicletta indoor. Obiettivo: allenare cuore e polmoni a consumare e distribuire più efficientemente l'ossigeno nel corpo.

SUPER JUMP: Un trampolino modificato per un allenamento aerobico completo. La forza di ipergravità allena il tuo corpo, saltando si allenano: muscoli, ossa, tessuto connettivo, circolazione, sistema linfatico, postura, equilibrio.

ACQUAFITNESS: Detta anche ginnastica in acqua, possono essere sviluppate in modo ottimale le capacità di: resistenza, forza, coordinazione e mobilità. Questo perché la ginnastica in acqua si svolge contemporaneamente in due elementi diversi: l'aria e l'acqua.

HYDROBIKE: attività svolta sulla bike, che sfruttando il movimento ciclico della pedalata e la resistenza dell'acqua, diventa ottimo per la tonificazione degli arti inferiori, è previsto inoltre l'inserimento di esercizi per gli arti superiori e per gli addominali.

NUOTO LIBERO: E' per definizione l'esercizio che permette il galleggiamento e il moto del proprio corpo nell'acqua. Attività rivolta esclusivamente a chi è ambientato perfettamente in acqua.

SCUOLA NUOTO: Rivolta a tutte le fasce di età, mira al raggiungimento dell'ambientamento nell'elemento acqua e successivamente all'apprendimento dei quattro stili principali.

NUOTO AGONISTICO E MASTER: Allenamenti di nuoto rivolti a chi intende partecipare a gare di nuoto seguendo le regole imposte dalla federazione nell'esecuzione degli stili.

PALLANUOTO: Sport a squadre (due, di sette giocatori ciascuna) che si svolge in un campo di gara costituito da uno specchio d'acqua rettangolare soggetto a un regolamento.

NUOTO SINCRONIZZATO: Sport acquatico derivato dalla fusione tra nuoto, ginnastica e danza. Consiste nell'eseguire esercizi coreografici in acqua accompagnati dalla musica.

CALCIO, CALCETTO: Sport di squadra nel quale si affrontano due squadre composte ciascuna da undici giocatori (calcio) o cinque (calcetto) usando un pallone sferico all'interno di un campo rettangolare con due porte.

Note

- Gli orari dei Centri e delle lezioni potranno subire variazioni durante l'anno;
- Ogni abbonamento permette di allenarsi in tutti i centri DNA;
- La piscina è presente soltanto nei centri sportivi di La Rustica e Tiburtina 2;
- I campi da calcio e calcetto sono presenti soltanto presso la DNA Soccer school.