

● YOGA BAMBINI

Lo yoga è una disciplina che può essere praticata fin dalla più tenera età in quanto sono molti i benefici che essa apporta.

Attraverso lo yoga il bambino acquisisce strumenti per:

- Entrare in contatto con la sua forza interiore
- Riuscire a mantenere l'attenzione e la concentrazione
- Scoprire e percepire un mondo misterioso e fantastico dentro di se
- Imparare a respirare prendendo coscienza di questo atto vitale
- Migliorare la forza, la resistenza, la coordinazione, la flessibilità e l'agilità
- Sintonizzarsi con le vibrazioni più sottili di tutto ciò che lo circonda
- Imparare a rilassarsi, riduzione progressiva del nervosismo, conoscere e capire le emozioni
- Riconoscere la bellezza della lentezza, della pausa.



NEW!



TROPOS KIDS:
GIOCA, NUOTA, DANZA
E DIVERTITI CON NOI!

TROPOS KIDS:
GIOCA, NUOTA, DANZA
E DIVERTITI CON NOI!

- CORSO NUOTO
- NUOTO SINCRONIZZATO
- BABY SINCRONIZZATO
- TROPOS JEANS
- TROPOS YOUNG
- MUSICAL DANCE
- CORSO INGLESE
- YOGA BAMBINI



 **tropos**

Via Orcagna, 20/a Firenze - Tel. 055 678381
staff@troposclub.it - www.troposclub.it

 **tropos**



TROPOS ormai da più di 30 anni si prende cura dei vostri bambini fin da piccolissimi. Si parte con il **corso di ACQUATICITÀ dai 4 mesi ai 3 anni**. In piscina con mamma o papà una volta alla

settimana (il sabato mattina) il bambino impara a vivere il proprio rapporto con l'acqua in maniera serena e giocosa, apprendendo i primi elementi di acquaticità.

● **CORSO NUOTO** (non agonistico)

Per i più grandi dai 3 ai 13 anni sono previste lezioni di nuoto bisettimanali. I corsi sono divisi in base alla fascia di età e alle capacità di apprendimento. Tropos offre alle mamme il servizio **"pronto e asciutto"**, il nostro personale esperto e qualificato si prenderà cura di vostro figlio aiutandolo a svestirsi, lavarsi e asciugarsi. Al momento dell'iscrizione verranno consegnate borsoni Tropos, cuffia di colore diverso a seconda del livello, tessera magnetica.

● **NUOTO SINCRONIZZATO**

Tropos Swimming syncro (dagli 8 ai 10 anni) è in Toscana una delle migliori scuole per l'apprendimento del nuoto sincronizzato. La nostra scuola è composta da un gruppo non competitivo e da una squadra agonistica che vanta risultati di prestigio in campo regionale e nazionale.

Il corso prevede quattro presenze settimanali di cui tre in acqua ed una in palestra in cui le piccole allieve svolgeranno una lezione di danza per migliorare il proprio coordinamento e sviluppare il senso del ritmo.



● **BABY SYNCRO**

Per le più piccole (dai 5 ai 7 anni) c'è anche il corso non agonistico propedeutico al nuoto sincronizzato che comprende due lezioni in acqua per imparare divertendosi le prime

nozioni base di questa affascinante disciplina e una in palestra per danzare e migliorare così il senso del ritmo e il coordinamento.

● **TROPOS JEANS**

È il programma di educazione alla postura e al movimento ideato specificatamente per i ragazzi dai 6 ai 16 anni. I primi passi verso la conoscenza del proprio corpo.

I ragazzi, guidati da insegnanti esperti in **posturologia**, apprendono il respiro, il ritmo, l'equilibrio, la forza e l'elasticità per il corretto e armonioso sviluppo del corpo in piena evoluzione, in un ambiente attrezzato per la crescita dei nostri giovani atleti.



● **TROPOS YOUNG**

Il programma creato per i più giovani che include la palestra e le lezioni di fitness. Dopo un'attenta analisi delle caratteristiche e delle esigenze dei ragazzi vengono preparati dei percorsi personalizzati in sala attrezzi e con le prime lezioni collettive migliorano lo sviluppo e il mantenimento del ritmo, della coordinazione, della corretta postura e del tono muscolare.

● **MUSICAL DANCE**

oplà!
E sono nel tutù! TroposDance A ritmo delle musiche tratte dai più grandi musical e spettacoli di Broadway le ragazze apprenderanno i passi base della danza classica e lyrical jazz divertendosi e sviluppando il coordinamento, l'armonia, il senso del ritmo e lo spirito di gruppo!



● **CORSO INGLESE**

1,2,3...go!!!
Impariamo l'inglese giocando a ritmo di musica!
Il nuovo modo per imparare l'inglese divertendosi! Il corso è suddiviso in tre fasce di età (corso **RED FISH** 4-6 anni), (corso **STAR FISH** 7-10 anni), (corso **SEAHORSE** 11-13 anni).

Attraverso la recitazione e il movimento e con l'ausilio di canzoni, filastrocche, video in lingua originale si favorisce l'apprendimento delle nozioni linguistiche, stimolando anche l'immaginazione, la creatività e lo spirito di gruppo. Il corso si svolge una volta alla settimana ed avrà la durata di 1 ora, alla fine del corso verrà realizzato per tutte e tre i gruppi un musical recitato in lingua inglese.

