



Spettabile.....

Mi presento, sono [Il tuo nome], responsabile della palestra [Nome della palestra] ed istruttore certificato ECross Kids.

Vi contatto per presentarvi una novità nell'ambito dell'allenamento per bambini e ragazzi, un programma che sta guadagnando sempre più riconoscimento a livello internazionale e che rappresenta una scelta eccellente per l'educazione fisica nelle vostre scuole.

Cos'è ECross Kids?

ECross è un programma di allenamento progettato per garantire il raggiungimento di una forma fisica ottimale attraverso un mix di esercizi multiarticolari, metodi e strumenti. ECross Kids è un programma completo di educazione fisica che include esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi. Questo programma è progettato per migliorare tutte le capacità condizionali e coordinative dei ragazzi. È altamente organizzato, personalizzabile e può essere adattato in base all'esperienza dell'istruttore e alla creatività individuale.

Perché ECross Kids?

Adottare il metodo ECross Kids significa fornire ai ragazzi una base di preparazione atletica generale ideale per tutti gli sport, oltre a contribuire in modo significativo alla loro salute. Tra i benefici di questo programma possiamo includere:

- Controllo del peso (abbiamo collaborazioni con pediatri per un programma dedicato al sovrappeso).
- Miglioramento del tono muscolare e della densità ossea.
- Stimolazione del sistema nervoso grazie alla varietà degli esercizi.
- Miglioramento della mobilità e della flessibilità generale.
- Incremento delle capacità cardio-respiratorie.
- Miglioramento del controllo intra ed inter muscolare.
- Miglioramento delle capacità cognitive attraverso un sistema di insegnamento originale.
- Sviluppo delle capacità coordinative, fondamentali durante l'età scolare.
- Contenuto di una lezione di ECross Kids:

Le nostre lezioni seguono una struttura ben definita, che comprende:

- Riscaldamento: Esercizi generali e di coordinazione per preparare il corpo all'allenamento.
- Esercitazioni di forza/tecnica/agilità, in base agli obiettivi della lezione.
- Workout: Quasi sempre un circuito formato da diversi esercizi.
- Gioco: Attività ad alto contenuto ludico, ma sempre mirate all'allenamento.

- Defaticamento.

Materiali necessari:

- È possibile utilizzare ciò che è già disponibile presso la vostra scuola, ma alcuni strumenti come cerchi, funi, cinesini e sbarre a muro possono essere molto utili per ampliare le opzioni di esercizi.

Punti di forza del metodo ECross Kids:

1. Lezioni che coprono in modo equilibrato tutte le catene muscolari.
2. Multilateralità: Schemi motori di base basati su 7 diverse capacità coordinative.
3. Divertimento garantito.
4. Incremento della forma fisica in termini di forza, resistenza, coordinazione generale e specifica, nonché mobilità.
5. Adatto a tutti, senza discriminazioni.
6. Ideale per maschi e femmine.
7. Perfetto come preparazione atletica generale per una vasta gamma di sport.
8. Come organizzare la collaborazione:

Per avviare una collaborazione con ECross Kids, proponiamo il seguente percorso:

- Lezione prova gratuita presso la vostra scuola o nella nostra struttura.
- Strutturazione di un percorso organizzato e programmato di un numero adeguato di lezioni per ottenere risultati tangibili in termini di miglioramento della forma fisica (il costo varia in base al numero di alunni, solitamente 2€ a ragazzo a lezione per 5-10 lezioni).
- Progetto stagionale di lavoro con il nostro staff, che include anche lezioni teoriche di educazione fisica.
- Resto a vostra disposizione per qualsiasi chiarimento o ulteriori informazioni riguardo ai punti di forza di questo metodo di lavoro, che sta già ottenendo successo in molte scuole elementari, medie e superiori in Italia.

Di seguito un video promozionale della nostra attività che racconta una storia vera, basata sul fatto che i bambini non giocano più nei cortili.

<https://youtu.be/iUb1YdhsSHE>

Ps: Un vero metodo di allenamento che risolve i problemi di inattività fisica e analfabetismo motorio sempre più diffusi.

Un metodo facilmente valutabile (ideale quindi per le scuole). Un metodo dove al centro non c'è l'agonismo, bensì la forma fisica dei ragazzi!!!

Saluti e contatti:

[Il tuo nome]

[Tua email]

[Tuo numero di telefono]

