

GINNASTICA POSTURALE

Martedì
dalle 19.00 alle 20.00
Mercoledì
dalle 9.15 alle 10.15
Giovedì
dalle 19.00 alle 20.00
Venerdì
dalle 10.30 alle 11.30

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
35	120	210

BISETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
55	200	320

Il corso permette, a tutte le età, di incrementare il proprio benessere psicofisico grazie al miglioramento di postura, equilibrio e movimento, abilità motorie, concentrazione e autorilassamento.

WELLNESS CLASS

Martedì
dalle 20.00 alle 21.00

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
35	120	210

Un allenamento al femminile rivolto alla tonificazione e al recupero dell'elasticità muscolare (indicato anche nel post gravidanza o dimagrimento). Il corso permette di tenersi in forma rilassarsi e ridurre lo stress. Attraverso gli esercizi impareremo a rilassare il corpo e la mente, a migliorare la comunicazione con gli altri, superare tensioni e ansie, aumentando la capacità di concentrazione. Da quest'anno proveremo inoltre tecniche di difesa personale.

MANTENIMENTO E GYM

Martedì
dalle 9.30 alle 10.30
Giovedì
dalle 9.30 alle 10.30

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
30	100	170

BISETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
45	155	260

Il corso di Mantenimento & Gym è indirizzato a chi necessita di lavori di mobilità articolare e scioltezza muscolare senza trascurare altre qualità come: tonificazione, equilibrio e la ricerca di una forma fisica migliore. È una ginnastica per tutti che ha lo scopo di armonizzare il corpo senza sforzarlo troppo.

PILATES

Martedì
dalle 14.30 alle 15.15
Giovedì
dalle 20.15 alle 21.00
max 15 persone

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
35	120	210

BISETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
55	200	320

Scopo principale del metodo Pilates è quello di portare l'individuo a muoversi con economia, grazia e equilibrio. Gli esercizi conducono la mente a cooperare con il corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con la respirazione. Non si è spettatori di se stessi, ma si partecipa attivamente con il corpo e con la mente a ciò che si compie.
PRINCIPI BASILARI: respirazione, baricentro, precisione, concentrazione, controllo, fluidità.

A.S.D. Polisportiva
Gessate

Piazza Municipio 1,
Cell. 3496638797

Corsi 2019 2020

