

**I CORSI
SI TERRANNO**
in Piazza Roma 7
(vicino
alla Cooperativa)

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

1MESE	4MESI	8MESI
35	120	210

BISETTIMANALE

1MESE	4MESI	8MESI
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

1MESE	4MESI	8MESI
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

1MESE	4MESI	8MESI
30	100	170

BISETTIMANALE

1MESE	4MESI	8MESI
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

1MESE	4MESI	8MESI
35	120	210

BISETTIMANALE

1MESE	4MESI	8MESI
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 2018 2019