CORSI IN PIAZZA ROMA

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 9.15 alle 10.15
dalle 10.30 alle 11.30

MONOSETTIMANALE		
1MESE	4MESI	8MESI
40 €	130 €	230 €
BISETTIMANALE		
1MESE	4MESI	8MESI
60 €	220 €	340 €

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.

POSTURALE PER RAGAZZI E ADOLESCENTI
Giovedì
dalle 16.00 alle 17.00

MONOSETTIMANALE		
1MESE	4MESI	8MESI
40 €	130 €	230 €

I ragazzi attraversano fasi di repentini cambiamenti (nel corpo, nelle emozioni e nei pensieri) e spesso hanno cattive abitudini. In questo corso andremo alla scoperta di ciò che condiziona la nostra postura e praticheremo diversi esercizi di riequilibrio posturale. Un aiuto per 'rimettere in moto" l'organismo, riconoscere i segnali del corpo e imparare a vivere bene con esso (dalle scuole medie e superiori in poi).

INTRODUZIONE ALLA DANZA
Sabato
dalle 9.30 alle 10.15

MONOSETTIMANALE		
1MESE	4MESI	8MESI
35 €	120 €	210 €

Un corso preparatorio ai movimenti della danza in generale, dedicato ai bambini dai 3 ai 5 anni che vogliono approcciarsi alla danza, divertendosi e imparando attraverso il gioco e la musica. Si consiglia un abbigliamento comodo e calze antiscivolo.

WELLNESS CLASS
Martedì
dalle 20.15 alle 21.15

MONOSETTIMANALE		
1MESE	4MESI	8MESI
40 €	130 €	230 €

Un allenamento al femminile rivolto alla tonificazione e al recupero dell'elasticità muscolare (indicato anche nel post gravidanza o dimagrimento). 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.

MANTENIMENTO E GYM
Martedì
dalle 9.30 alle 10.30
Giovedì
dalle 9.30 alle 10.30

MONOSETTIMANALE		
1MESE	4MESI	8MESI
35 €	120 €	190 €
BISETTIMANALE		
1MESE	4MESI	8MESI
50 €	165 €	280 €

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 (TENSO1)
dalle 15.00 alle 15.45
Giovedì
dalle 20.10 alle 21.00

MONOSETTIMANALE		
1MESE	4MESI	8MESI
40 €	130 €	230 €
BISETTIMANALE		
1MESE	4MESI	8MESI
60 €	220 €	340 €

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.

YOGA BASE
Lunedì
dalle 19.30 alle 21.00
Venerdì
dalle 17.45 alle 19.15

YOGA AVANZATO
Lunedì
dalle 17.45 alle 19.15
Venerdì
dalle 19.30 alle 21.00

MONOSETTIMANALE		
1MESE	4MESI	8MESI
55 €	175 €	300 €
BISETTIMANALE		
1MESE	4MESI	8MESI
85 €	255 €	420 €

Lo yoga è una disciplina molto antica che si presta ad essere praticato da tutti. Si impara a distendere il corpo, a calmare la mente, a migliorare la qualità del sonno e del vivere quotidiano. *Per questo corso il minimo di partecipanti richiesto è di 7 persone.*

T'AI CHI CH'UAN
Mercoledì
dalle 10.30 alle 12.00
dalle 18.30 alle 20.00 **(principianti)**
dalle 20.00 alle 21.30 **(avanzato)**
Domenica
dalle 8.30 alle 10.00

MONOSETTIMANALE		
1MESE	4MESI	8MESI
45 €	155 €	270 €
BISETTIMANALE		
1MESE	4MESI	8MESI
70 €	220 €	370 €

Antica arte marziale cinese per tutte le età. Il T'ai Chi C'huan migliora la consapevolezza del proprio corpo, l'equilibrio e la concentrazione,ma soprattutto fa stare bene. Durante il corso verrà insegnato il Pa Tuan Cin (ginnastica che prepara alla pratica del T'ai Chi C'huan) dopo di che verrà insegnato il susseguirsi di posizioni e il loro significato marziale.

A.S.D. Polisportiva Gessate

Piazza Municipio 1,
Cell. 3496638797

Corsi 2023 2024

www.polisportivagessate.eu
email: poligessate@libero.it