

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

1 MESE	4 MESI	8 MESI
40 €	130 €	230 €

BISETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
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.

INTRODUZIONE ALLA DANZA

Mercoledì

dalle 16.30 alle 17.15

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
35 €	120 €	210 €

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

DANZA MODERNA

Mercoledì

dalle 17.30 alle 18.30

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
35 €	120 €	210 €

Un corso dedicato ai bambini dai 6 ai 10 anni mirato a porre le basi della danza moderna che unisce elementi di danza classica, danza jazz e musical.

WELLNESS CLASS

Martedì

dalle 20.15 alle 21.15

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
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 9.00 alle 10.00

Giovedì

dalle 9.00 alle 10.00

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
35 €	120 €	190 €

BISETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
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

Lunedì

dalle 15.00 alle 15.45

A completamento dei 12 posti disponibili si attiverà un altro corso nell'ora successiva con almeno 5 partecipanti (solo il lunedì).

Giovedì

dalle 20.10 alle 21.00

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
40 €	130 €	230 €

BISETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
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

1 MESE	4 MESI	8 MESI
55 €	175 €	300 €

BISETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
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.*

Corsi 2024 2025

Polisportiva A.S.D.
Gessate

Piazza Municipio 1, Cell. 3496638797

www.polisportivagessate.eu

email: poligessate@libero.it