

## 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](http://www.polisportivagessate.eu)

email: [poligessate@libero.it](mailto:poligessate@libero.it)