

CORSI IN PIAZZA ROMA

GINNASTICA POSTURALE

Martedì

dalle 19.00 alle 20.00

Mercoledì

dalle 9.15 alle 10.15

Giovedì

dalle 10.30 alle 11.30

dalle 18.00 alle 19.00

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.

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 19.20 alle 20.50

Venerdì

dalle 17.45 alle 19.15

YOGA AVANZATO

Lunedì

dalle 17.45 alle 19.15

Venerdì

dalle 19.20 alle 20.50

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.

novità

SALSA E BACHATA

Lunedì

dalle 21.00 alle 22.00

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

MONOSETTIMANALE

CARNET DI 10 LEZIONI
120 €

Corso principianti di Salsa e Bachata con la scuola "King of Salsa" di Basiano del Maestro Roberto – Diplomato oro. Non è necessaria l'iscrizione a coppie.

Corsi 2025 2026

Polisportiva A.S.D.
Gessate

Piazza Municipio 1, Cell. 3496638797

www.polisportivagessate.eu

email: poligessate@libero.it

CORSI IN PIAZZA ROMA

T'AI CHI CH'UAN

Mercoledì (avanzato)
dalle 10.30 alle 12.00
dalle 20.00 alle 21.30 (intermedio)
Domenica
dalle 9.00 alle 10.30 (avanzato)

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
45 €	155 €	270 €

BISETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
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.

novità

GINNASTICA DI LUNGA VITA

Sabato
dalle 9.00 alle 10.00

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
40 €	130 €	230 €

Movimenti che aiutano l'equilibrio e rendono il corpo più elastico. Corso adatto a tutti. Può essere utile anche all'introduzione e/o preparazione al Tai-chi.

novità

BENESSERE IN MUSICA

Lunedì
dalle 10.00 alle 11.00

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
40 €	130 €	230 €

Una proposta che unisce esercizi di ginnastica dolce, danza, fitness e stretching accompagnati dalla musica, volti al mantenimento del benessere personale.

CORSI IN PALESTRINA CENTRO SPORTIVO

JUDO ADULTI

Lunedì dalle 20.00 alle 21.00
Venerdì dalle 20.15 alle 21.15

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
40 €	130 €	230 €

BISETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
60 €	220 €	340 €

CERTIFICATO MEDICO

Il Judo è un percorso formativo e di crescita adatto a tutte le età; per i più piccoli è un percorso formativo che, in sinergia con le famiglie, dona ai nostri ragazzi il migliore strumento di crescita psicofisica. Per chi si affaccia anche da adulto, oltre a ridare benessere fisico dalla mobilità articolare al miglioramento del tono muscolare e ad una maggiore capacità aerobica, può essere anche un percorso mentale basato sui principi della disciplina quali la non violenza e il rispetto reciproco.

KARATE ADULTI

Martedì
dalle 20.00 alle 21.00
Giovedì
dalle 20.00 alle 21.00

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
45 €	150 €	260 €

BISETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
75 €	240 €	400 €

CERTIFICATO MEDICO

Il karate ha valori molto importanti come il rispetto, la disciplina, la tenacia, la generosità, la compagnia, il lavoro, la fatica e tanto altro ancora. Allenandosi si impareranno le tecniche di difesa e di attacco e la storia e le tradizioni del karate stile Shito-ryu.

ATTENZIONE, PER I CORSI DI JUDO E KARATE, SENZA CERTIFICATO MEDICO NON SI POTRÀ DARE CONTINUITÀ AL CORSO

novità

COMBOFIT

Mercoledì
dalle 19.30 alle 20.30

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
40 €	130 €	230 €

Combfit è un corso che viene pensato per "combinare" l'attività a corpo libero (anche con attrezzi) con la corsa. La lezione sarà strutturata con parte leggera di warm up, allenamento a circuito o simile, corsa e stretching. La parte degli esercizi si svolgerà senza scarpe sul tatami, mentre la corsa verrà svolta in pista o lungo percorsi cittadini. Quindi combfit anche nei vestiti.. Insomma pronti a tutto!!

I CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI SONO IN UN VOLANTINO A PARTE. POTETE CONSULTARLO SUL SITO: WWW.POLISPORTIVAGESSATE.EU

INFORMAZIONI GENERALI

Nella settimana **dal 15 al 21 settembre si potranno provare i corsi** (stessi giorni e orari in cui si terranno). Solo per questa settimana tutte le lezioni di Yoga e Tai Chi saranno dedicate ai principianti.

La lezione di prova dovrà essere prenotata telefonando dalle 17 alle 20 o inviando un messaggio al n. 349.6638797 da lunedì al sabato indicando nome e cognome, corso e orario.

La durata dei corsi è di 8 mesi con inizio **lunedì 29 settembre 2025.**

I corsi saranno tenuti al raggiungimento di 5 persone, salvo diverse indicazioni.

Le iscrizioni si accetteranno dal **22 settembre 2025** via mail o in sede: il lunedì dalle 21.00 alle 22.00, **il primo sabato del mese** di ottobre e **sabato 11 ottobre** dalle 10.00 alle 12.00

Il modulo d'iscrizione darà disponibile sul sito. **NON INVIARE FOTO DEL MODULO D'ISCRIZIONE E/O DEL CERTIFICATO MEDICO.**

Con il primo versamento andrà conteggiata anche la quota associativa e assicurativa di € 20,00.

Prima di effettuare i pagamenti tramite bonifico è necessario attendere la conferma dell'avvenuta iscrizione.

Per i pagamenti tramite bonifico:

IBAN: IT97G0845333140000000600905.

SUL SITO DELLA POLISPORTIVA E IN SEDE È POSSIBILE CONSULTARE LA DOCUMENTAZIONE RELATIVA AL SAFEGUARDING

*Chiusura
periodo natalizio
dal 23 dicembre 2025
al 6 gennaio 2026
e festività come
da calendario*

**Il tappetino dovrà
essere portato
da casa**

