

PILATES

Il corso di Pilates ha l'obiettivo di incoraggiare l'allievo/a all'uso della mente per controllare il proprio corpo. Il programma di esercizi lavora principalmente sui muscoli posturali attraverso la combinazione di tecniche di respirazione, coordinazione, stretching e tonificazione. L'allievo/a prenderà consapevolezza di sé e del proprio corpo, imparerà a coordinare movimento e respirazione, acquisirà fluidità e precisione.

Pilates - lunedì e mercoledì dalle ore 19.30 alle ore 20.30, Palazzetto dello Sport di Albino

Costo euro 110,00 a quadrimestre due lezioni a settimana

Pilates dolce - giovedì dalle ore 20.30 alle ore 21.30, Scuole medie di Albino

Costo euro 70,00 a quadrimestre una lezione a settimana

BODY TONIC

Il corso di Body Tonic, ideale per uomini e donne, è un corso di allenamento aerobico completo, efficace sia per ritrovare una perfetta forma fisica che per mantenere tutti i muscoli tonici, svolto con sottofondo musicale, principalmente a corpo libero ma anche mediante l'uso di attrezzi.

lunedì e mercoledì dalle ore 18.30 alle ore 19.30, Palazzetto dello Sport di Albino

mercoledì dalle ore 20.30 alle ore 21.30, Palazzetto dello Sport di Albino

Costo euro 110,00 a quadrimestre due lezioni a settimana

GINNASTICA VERTEBRALE

Il corso di ginnastica vertebrale, adatto per uomini e donne di qualsiasi fascia d'età, mira all'acquisizione di una corretta igiene posturale tramite consigli ed esercizi di diverso tipo, contribuendo alla diminuzione dei problemi legati alla schiena.

lunedì dalle ore 17.30 alle ore 18.30, Salone polifunzionale Scuole elementari di Albino

mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 18.00, Salone polifunzionale Scuole elementari di Albino

Costo euro 80,00 a quadrimestre una lezione a settimana.

Le iscrizioni si ricevono da trenta minuti prima l'inizio della prima lezione.

DIFESA PERSONALE

Il corso di difesa personale, tenuto da persona qualificata (cintura nera di karate e kick boxing e cintura marrone di jeet kune do) consiste nell'apprendimento di facili tecniche di combattimento, di semplice applicazione, che in situazioni di pericolo possono rivelarsi efficaci per la difesa personale, insegnando inoltre a prevenire ed evitare situazioni critiche.

martedì e venerdì dalle ore 19.30 alle ore 20.30, Palazzetto dello Sport di Albino

Costo euro 80,00 a quadrimestre due lezioni a settimana

YOGA

Il corso di Hatha-Yoga, adatto a uomini e donne di tutte le età, è costituito da un complesso di esercizi fisico-ginnici e da esercizi di controllo della respirazione. La pratica dello Hatha-Yoga tende al raggiungimento dell'equilibrio psico-fisico, di una maggiore consapevolezza dei nostri processi vitali, fisiologici e, più in generale, del nostro corpo in ogni sua parte. Come raggiungiamo tale equilibrio e tale consapevolezza? Attraverso una pratica costante e regolare.

martedì dalle ore 17.00 alle ore 18.30, Salone polifunzionale Scuole elementari di Albino

mercoledì dalle ore 20.00 alle ore 21.30, Salone polifunzionale Scuole elementari di Albino

Costo euro 100,00 a quadrimestre una lezione a settimana

GINNASTICA PER ADULTI

Il corso di ginnastica per adulti è indicato a tutte quelle persone che vogliono ritornare e/o mantenersi in forma, riscoprendo il valore del proprio corpo, con l'obiettivo del raggiungimento del benessere psico-fisico. Tale attività prevede esercizi semplici, fluidi e controllati con l'obiettivo di stimolare molte parti del corpo che utilizziamo poco o quasi mai durante il giorno.

lunedì e giovedì dalle ore 19.30 alle ore 20.30, Scuole medie di Albino

martedì e venerdì dalle ore 09.00 alle ore 10.00, Palazzetto dello Sport di Albino

Costo euro 100,00 a quadrimestre due lezioni a settimana

GINNASTICA PER ANZIANI

Il corso di ginnastica per anziani può essere praticato da tutti ad ogni età e rappresenta un ottimo strumento per mantenere il proprio organismo più a lungo in salute, rallentando i processi di invecchiamento e combattendo quei piccoli dolori che possono insorgere con l'età.

Tale attività consente di mantenere più flessibili le articolazioni e più tonici ed elastici i muscoli che di solito non vengono utilizzati.

lunedì e giovedì dalle ore 14.30 alle ore 15.30, Palazzetto dello Sport di Albino

martedì e venerdì dalle ore 14.45 alle ore 15.45, Scuole medie di Abbazia

Costo euro 80,00 a quadrimestre due lezioni a settimana

PALLAVOLO AMATORIALE

Gioco della pallavolo, aperto a tutti, uomini donne ed amici, a partire dai 14 anni (nuclei familiari compresi) per l'acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra e delle elementari regole di gioco per divertirsi insieme.

giovedì dalle ore 21.00 alle ore 22.30, Palestra Scuole elementari di Vall'Alta

Costo euro 60,00 a quadrimestre

*LA GIUSTA MOTIVAZIONE È GIÀ DENTRO DI TE,
BASTA SOLO RISVEGLIARLA*

*SE GIÀ CI CONOSCI
SAI CON CHE SERIETÀ E PROFESSIONALITÀ
I NOSTRI INSEGNANTI LAVORANO
SE NON CI CONOSCI
VIENI E LO SCOPRIRAI DA TE
TROVANDOTI TRA AMICI*

Le iscrizioni per tutti i corsi si ricevono direttamente in Palestra.

Gli iscritti dovranno obbligatoriamente presentare il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

I corsi saranno effettuati al raggiungimento del numero minimo di partecipanti stabilito dalla Polisportiva Desenzanese.

Per informazioni e chiarimenti contattare:

Antonio 338 3170785

Federico 328 7713857








Ogni martedì siamo nella nostra sede di Albino presso l'Oratorio di Desenzano dalle 20:30 alle 22:00

tel. 035 0038982 - polisportivadesenzanese@teletu.it

LA POLISPORTIVA DESENZANESE



ORGANIZZA CORSI PER TUTTI E PER TUTTE LE ETÀ
I NOSTRI CORSI OTTOBRE 2018 – MAGGIO 2019

GINNASTICA VERTEBRALE		YOGA	
GINNASTICA PER ADULTI		PILATES	
GINNASTICA PER ANZIANI		BODY TONIC	
DIFESA PERSONALE		PALLAVOLO AMATORIALE	