

LA POLISPORTIVA DESENZANESE



**ORGANIZZA CORSI PER TUTTI
E PER TUTTE LE ETÀ**

**I NOSTRI CORSI
OTTOBRE 2019 – MAGGIO 2020**

**GINNASTICA VERTEBRALE
GINNASTICA PER ADULTI
GINNASTICA PER ANZIANI**

**New! YOGALATES
DIFESA PERSONALE**

New! KICK BOXING

YOGA

PILATES

BODY TONIC

DIFESA PERSONALE

Il corso di difesa personale tenuto da persona qualificata e basato su tecniche di Jeet Kune, Krav Maga e boxe, consiste nell'apprendimento di facili tecniche di combattimento, di semplice applicazione, che in situazioni di pericolo possono rivelarsi efficaci per la difesa personale. Martedì e venerdì dalle ore 19.00 alle ore 20.00 Palazzetto dello Sport di Albino.

Costo euro 80,00 a quadrimestre due lezioni a settimana.

KICK-BOXING NON AGONISTICO **New!**

Il corso si basa su una parte di preparazione atletica e su una parte pratica di tecniche di boxe, calci, ginocchiate e gomitate. Adatto a chi vuole fare attività sportiva senza lo stress del contatto fisico.

Aperto a uomini e donne a partire dai 14 anni. Martedì e venerdì dalle ore 20.00 alle ore 21.00 Palazzetto dello Sport di Albino.

Costo euro 80,00 a quadrimestre due lezioni 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.

Lunedì e mercoledì dalle ore 18.30 alle ore 19.30 Palazzetto dello Sport di Albino.

Costo euro 110,00 a quadrimestre due lezioni a settimana.

Costo euro 70,00 una lezione a settimana.

PILATES

Il corso di Pilates 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.

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.

YOGA

Il corso di Hatha-Yoga, adatto sia ad 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.

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.

YOGALATES



Lo yogalates è la fusione tra il metodo pilates e la disciplina dello yoga. Entrambe migliorano l'elasticità del corpo e pongono attenzione alla respirazione. Il rapporto mente-corpo del pilates, finalizzato alla tonificazione, si arricchisce di rilassamento e di fluidità grazie ad alcune posizioni tipiche dello yoga.

Giovedì dalle 20.30 alle 21.30.
Scuole medie di Albino. Costo euro 70,00 a quadrimestre una lezione 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 nell'attività quotidiana.

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.

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 la nostra vita quotidiana. 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 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 17.00 alle ore 18.00
Scuole elementari di Albino.

Mercoledì dalle ore 17.30 alle ore 18.30
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.

**ABBIAMO UN PREZIOSO PATRIMONIO
DA CONSERVARE CON CURA:
NOI STESSI!**

**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**

Antonio 338 3170785

Federico 328 7713857

**Pol. Desenzanese 035. 754092
polisportivadesenzanese@teletu.it
Facebook: Polisportiva Desenzanese Albino**

**Per chiarimenti: siamo ogni martedì nella nostra sede di Albino
presso l'Oratorio di Desenzano dalle 20:30 alle 22:00**