

PILATES ON THE BALL

L'allenamento con la fitball intensifica il lavoro di Pilates matwork. La fitball è un attrezzo versatile e divertente che aggiunge varietà al classico repertorio di esercizi di pilates. Benefici del Pilates on the ball: aiuta a curare il mal di schiena, aiuta ad ottenere un migliore controllo muscolare (propriocezione), migliora la reattività muscolare, sviluppa la coordinazione motoria, il controllo motorio e la concentrazione.

Martedì dalle ore 18.30 alle ore 19.30 Palestrina del Palazzetto dello Sport di Albino.

Costo 100 euro a quadrimestre una lezione a settimana. Istruttore Vincenzo Bertocchi cell. 347.0181094.

STRETCH & TONE + ABD

Il corso mira alla tonificazione ed all'allungamento dei grandi gruppi muscolari attraverso esercizi e tecniche di allenamento della forza e della flessibilità. Le lezioni includono una specifica sessione di addominali altamente rinforzanti. Benefici dello Stretch & Tone+ ABD: migliora la flessibilità, l'equilibrio e la postura, tonifica ed allunga i muscoli e potenzia la fascia addominale.

Martedì dalle ore 19.30 alle ore 20.30 Palestrina del Palazzetto dello Sport di Albino.

Costo 100 euro a quadrimestre una lezione a settimana. Istruttore Vincenzo Bertocchi cell. 347.0181094.

BOXE PER PRINCIPIANTI

Corso di avvicinamento alla nobile arte del pugilato. Permette di raggiungere una forma fisica apprezzabile e di migliorare l'equilibrio, la mobilità e la scelta di tempo. Le tecniche di boxe vengono finalizzate nello sparring: un combattimento soft che permette di apprezzare i propri progressi. Aperto a tutti a partire dai 14 anni. Lunedì dalle ore 20,00 alle ore 21,00 scuola media dei Albino. Giovedì Dalle ore 20,00 alle ore 21,00 Palestrina del Palazzetto dello Sport di Albino.

Costo euro 100 a quadrimestre due lezioni a settimana.

Euro 80,00 una lezione a settimana.

Istruttore Gian Paolo Pozzi cell. 331.6551018.

GIOCOLERIA

Corso di avvicinamento all'arte circense della manipolazione di palline, anelli e clave. Adatto dai 10 anni, il corso è aperto a tutti. Aiuta a sviluppare il coordinamento motorio, la concentrazione, l'intuito, l'autostima e la creatività. Importante anche l'aspetto relazionale: la fiducia, la collaborazione, il contatto e l'aiuto reciproco sono fondamentali per accedere a questo mondo misterioso ed affascinante della giocoleria. Mercoledì dalle ore 19,30 alle ore 20,30 scuola media di Albino.

Costo 80 euro a quadrimestre una lezione a settimana.

Insegnante Simone Masserini cell. 3460798618.

I corsi che si svolgono presso la scuola elementare di Albino, inizieranno il 14 ottobre e termineranno il 9 giugno.

Le iscrizioni per i corsi si ricevono direttamente in palestra oppure compilando ed inviando via mail il modulo scaricabile sul sito **www.polisportivadesenzanese.it**

Costo tessera annuale obbligatoria di affiliazione alla Polisportiva Desenzanese euro 10,00

Gli iscritti dovranno obbligatoriamente presentare il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. Portare scarpe da utilizzare esclusivamente in palestra e stuoia o tappetino personale.

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

www.polisportivadesenzanese.it

info@polisportivadesenzanese.it

Facebook: Polisportiva Desenzanese Albino

Instagram: polisportivadesenzanese1982

POLISPORTIVA DESENZANESE



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

OTTOBRE 2024 - MAGGIO 2025

**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.**

DIFESA PERSONALE

Il corso è basato su tecniche di Jeet Kune Do, Krav Maga e boxe. Consiste nell'apprendimento di facili tecniche di combattimento che, in caso in situazioni di pericolo, possono rivelarsi efficaci per la propria incolumità. Aiuta anche a migliorare l'equilibrio psico-fisico e l'autostima. Aperto a tutti partire dai 14 anni.

Martedì e venerdì dalle ore 19.00 alle ore 20.00 Scuola media di Albino.

Costo euro 100 a quadrimestre due lezioni a settimana.

Euro 80 a quadrimestre una lezione a settimana.

Insegnante Gian Paolo Pozzi cell. 331.6551018.

KICK-BOXING NON AGONISTICO

Il corso si basa su una parte di preparazione atletica e su una parte pratica di tecniche di boxe e calci. Adatto a chi vuole fare attività sportiva di combattimento effettuato però con un contatto fisico moderato. Aperto a tutti a partire dai 14 anni. Martedì e venerdì dalle ore 20.00 alle ore 21.00 Scuola media di Albino.

Costo euro 100 a quadrimestre due lezioni a settimana.

Euro 80 a quadrimestre una lezione a settimana.

Insegnante Gian Paolo Pozzi cell. 331.6551018.

GINNASTICA VERTEBRALE

Il corso, adatto a 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 e dalle 18.00 alle 19.00 Scuola elementare di Albino. Mercoledì dalle ore 17.30 alle ore 18.30 Scuola elementare di Albino.

Costo euro 120 a quadrimestre una lezione a settimana.

Ci si può pre-iscrivere dall' 9/09/2024 al 18/09/2024

ESCLUSIVAMENTE via messaggio in orario d'ufficio al

3383892637 o tramite l'indirizzo mail:

vertebrale@polisportivadesenzanese.it.

Indicare nominativo, orario corso e luogo cui si vuole partecipare; la pre-iscrizione è avvenuta a seguito di messaggio di conferma dell'istruttrice.

Alla prima seduta si salderà l'iscrizione.

PILATES

Il corso 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 dei gesti.

Lunedì e mercoledì dalle ore 19.30 alle ore 20.30

Palestrina del Palazzetto dello Sport di Albino.

Costo euro 150 a quadrimestre due lezioni a settimana; euro 100 una lezione a settimana.

Insegnante Vincenzo Bertocchi cell. 347.0181094.

YOGA

Il corso di Hatha-Yoga, 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 e fisiologici e più in generale del nostro corpo.

Come raggiungiamo tale equilibrio e tale consapevolezza? Attraverso una pratica costante e regolare.

Martedì dalle ore 17.00 alle ore 18.30.

Mercoledì dalle ore 20.00 alle ore 21.30 Scuola elementare di Albino.

Costo euro 130 a quadrimestre una lezione a settimana.

Insegnante Bruna Agostinelli cell. 334.1610531.

GINNASTICA PER ANZIANI

Il corso 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 normali 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 i muscoli.

Lunedì e giovedì dalle ore 14.30 alle ore 15.30.

Martedì e venerdì dalle ore 9.00 alle ore 10.00.

Palestrina del Palazzetto dello sport di Albino.

Costo euro 100 a quadrimestre due lezioni a settimana.

Insegnante Maria Anesa cell. 3470471734.

GINNASTICA PER ADULTI

Il corso è indicato per 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. Martedì e giovedì dalle ore 19.45 alle ore 20.45 Scuola elementare di Albino.

Costo euro 120 a quadrimestre due lezioni a settimana.

Insegnante Marco Gusmini cell. 328.9665808.

BODY TONIC

Il corso, 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 150 a quadrimestre due lezioni a settimana; euro 100 una lezione a settimana.

Insegnante Vincenzo Bertocchi cell. 347.0181094.

GINNASTICA POSTURALE

Il corso viene proposto attraverso esercizi volti a ristabilire l'equilibrio muscolare; si tratta di una serie di movimenti basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, capace di agire su zone del corpo rigide o affette da dolori. Gli esercizi, che possono avere sia funzione di terapia che di prevenzione, hanno come scopo quello di rieducare il corpo ad eseguire i movimenti in modo corretto e ad assumere le giuste posture nella quotidianità.

Lunedì dalle ore 19.30 alle ore 20.30 Scuola elementare di Albino.

Martedì dalle ore 11.00 alle ore 12.00 Palazzetto dello sport di Albino.

Costo euro 80 a quadrimestre una lezione a settimana.

Insegnanti: Viviana Tomaselli cell. 348.7767063

Marco Gusmini cell. 328.9665808.