



COMUNE
DI
VANZAGO



Corsi sportivi **2022 - 2023**



Con questo volantino vi presentiamo i corsi sportivi promossi dal Comune di Vanzago per il primo quadrimestre 2022/23, augurandoci che possano incontrare il vostro gradimento .

Ricordiamo che per l'iscrizione è necessario compilare e consegnare la scheda disponibile presso l'Ufficio Sport. Il certificato medico di buona salute verrà richiesto alle persone che hanno superato i 75 anni di età.

I corsi saranno attivati al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

La precedenza per le iscrizioni verrà data ai residenti a Vanzago.



Per iscriversi e avere informazioni sui corsi sportivi rivolgersi
da lunedì 5 Settembre 2022 a sabato 17 Settembre 2022
all'Ufficio Sport e Cultura
tel. 0293962.203

dal lunedì al sabato dalle ore 08:30 alle ore 13.00
martedì e giovedì anche dalle ore 14:00 alle ore 18.00

Laura Donghi
Assessora allo Sport

Guido Sangiovanni
Sindaco

GINNASTICA DOLCE

Attività motoria rivolta alla terza età.

Gli esercizi della ginnastica dolce sono gradualmente e mirati, caratterizzati in particolare da allungamenti, distensioni e stretching, i quali agiscono sulle articolazioni e sulla flessibilità del tono muscolare, nonché sulla distensione della colonna vertebrale e dei muscoli del collo, spesso irrigiditi e contratti a causa dello stress e di uno stile di vita sedentario.

N. Lezioni	28 lezioni bisettimanali dal 19 settembre 2022
Quando	Lunedì e giovedì 1° gruppo: h. 17.00 – 18.00 2° gruppo: h. 18.00 – 19.00
Dove	Palestra Scuola Primaria “Paolo Neglia”
Costi	fino a 59 anni: € 90,00 a quadrimestre Over 60 : € 75,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13</i>



CIRCUIT TRAINING

Attività motoria rivolta alla fascia d'età 30-50

Allenamento eseguito a circuito, ovvero svolgendo delle serie di esercizi multipli usando ripetizioni di bassa, media o alta intensità, senza pause, o con pause molto brevi tra gli esercizi: questo andrà a stimolare il miglioramento della forza, dell'ipertrofia, della resistenza muscolare, e della capacità aerobica in un'unica sessione di allenamento, riuscendo a generare i benefici tipici dell'allenamento anaerobico e aerobico.



N. Lezioni	28 lezioni bisettimanali dal 19 settembre 2022
Quando	Lunedì e giovedì h. 20.30 – 21.30
Dove	Palestra Scuola Primaria “Paolo Neglia”
Costi	€ 90,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13</i>

PILATES

Attività motoria rivolta alla fascia d'età 35-65 .

Ginnastica specifica consistente in esercizi di allungamento muscolare eseguiti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli e maneggevoli attrezzi, diretta a tonificare la muscolatura senza incrementarne la massa, a migliorare la fluidità e il controllo dei movimenti, oltre che ad aiutare il mantenimento dell'equilibrio tra corpo e mente.

N. Lezioni	14 lezioni settimanali dal 19 settembre 2022
Quando	Martedì h. 19:00 – 20:00
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	€ 45,00 a quadrimestre n° minimo di partecipanti: 13



PILOGA

Attività motoria rivolta alla fascia d'età 30-70

Il piloga è una disciplina ideata per ristabilire il giusto equilibrio tra corpo e mente attraverso la fusione del pilates e dello yoga.

L'obiettivo di questa disciplina è quello di lavorare su tutto il corpo unendo i benefici del pilates (tra i quali, tonificazione ed aumento della flessibilità della muscolatura) a quelli dello yoga, (come ad esempio, aumento della concentrazione e gestione del respiro).



N. Lezioni	14 lezioni settimanali dal 19 settembre 2022
Quando	Martedì h. 20:00 – 21:00
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	€ 45,00 a quadrimestre n° minimo di partecipanti: 13

YOGA

Attività motoria rivolta alla fascia d'età 40-60.

Attività motoria basata sull'antica disciplina dello Yoga le quali finalità sono quelle di agevolare l'equilibrio tra il corpo e la mente, attraverso la pratica delle posizioni asana e della meditazione guidata. Tale connubio permetterà un rafforzamento ed una maggiore flessibilità dei muscoli e, al contempo, una maggiore profondità della respirazione e della concentrazione mentale.

N. Lezioni	14 lezioni settimanali dal 19 settembre 2022
Quando	Sabato h. 09:30 – 10:30
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	€ 45,00 a quadrimestre n° minimo di partecipanti: 13



TAI-CHI

Attività motoria rivolta alla fascia d'età 25-65.

Il Tai Chi è un'antica disciplina nata in Cina all'incirca mille anni fa e consiste in un insieme di gesti lenti, fluidi, ampi, che servono a migliorare e potenziare il Qi (energia vitale) presente in ognuno di noi. L'energia vitale viene fatta circolare attraverso i singoli movimenti abbinati ad una corretta respirazione addominale: ne deriva, oltre ad una sensazione di rilassamento e calma interiore, anche una maggiore concentrazione ed uno scioglimento delle contratture provocate dallo stress.



N. Lezioni	14 lezioni settimanali dal 19 settembre 2022
Quando	Sabato h. 10:30 – 11:30
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	€ 45,00 a quadrimestre n° minimo di partecipanti: 13

SWEET TRAINING

Attività motoria rivolta alla terza età.

Gli esercizi di sweet training sono gradualmente e mirati, caratterizzati in particolare da allungamenti, distensioni e stretching che agiscono sulle articolazioni e sulla flessibilità del tono muscolare, nonché sulla distensione della colonna vertebrale e dei muscoli del collo, spesso irrigiditi e contratti a causa dello stress e di uno stile di vita sedentario.

N. Lezioni	28 lezioni bisettimanali dal 19 settembre 2022
Quando	Martedì e Venerdì h. 09:30 – 10:30
Dove	Palestra Comunale "Tiziano Airaghi"
Costi	fino a 59 anni: € 90,00 a quadrimestre Over 60 : € 75,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13</i>



GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Attività motoria rivolta alla terza età.

Gli esercizi che caratterizzano la ginnastica di mantenimento sono di intensità medio-bassa e sono pensati per chi vuole mantenersi in forma, ma senza ricorrere a un allenamento troppo impegnativo e stressante per il corpo.

Attraverso la ginnastica di mantenimento non solo migliora il tono muscolare, ma si allenano anche altre capacità motorie, come la resistenza, la coordinazione, la flessibilità e l'equilibrio.



N. Lezioni	28 lezioni bisettimanali dal 19 settembre 2022
Quando	Martedì e Venerdì h. 10:30 – 11:30
Dove	Palestra Comunale "Tiziano Airaghi"
Costi	fino a 59 anni: € 90,00 a quadrimestre Over 60 : € 75,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13</i>

NORDIC WALKING

Attività motoria rivolta alla fascia d'età 25-65.

Il nordicwalking, o camminata nordica, è una camminata naturale alla quale viene aggiunto l'utilizzo funzionale all'avanzamento di due bastoncini, che hanno la funzione di creare un vincolo sul terreno, permettendo alle braccia di realizzare una spinta, coinvolgendo i muscoli di tutto il corpo. Attività motoria svolta all'aperto.

N. Lezioni	14 lezioni settimanali dal 19 settembre 2022
Quando	Sabato h. 09:00 – 10:00
Dove	Palestra Comunale "Tiziano Airaghi"
Costi	€ 45,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13</i>



TENIAMOCI IN FORMA

Attività motoria rivolta alla fascia d'età 50-65.

Gli esercizi che caratterizzano tale corso di ginnastica sono di intensità bassa e medio alta e sono pensati per chi vuole mantenersi in forma, ma senza ricorrere a un allenamento troppo impegnativo e stressante per il corpo. Attraverso la ginnastica di mantenimento non solo migliora il tono muscolare, ma si allenano anche altre capacità motorie, come la resistenza, la coordinazione, la flessibilità e l'equilibrio.



N. Lezioni	14 lezioni settimanali dal 19 settembre 2022
Quando	Mercoledì h. 20:00 – 21.00
Dove	Palestra Scuola Primaria "De Filippo" - Mantegazza
Costi	€ 45,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13</i>