



COMUNE
DI
VANZAGO



Corsi sportivi

2023 - 2024



Con questo volantino vi presentiamo i corsi sportivi promossi dal Comune di Vanzago per il primo quadrimestre 2023/24, augurandoci che possano incontrare il vostro gradimento .

Ricordiamo che per l'iscrizione è necessario compilare e consegnare la scheda disponibile presso l'Ufficio Sport o compilare la scheda presente sul sito del Comune di Vanzago. 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 informazioni sui corsi sportivi rivolgersi
da mercoledì 30 agosto a sabato 16 settembre 2023

Ufficio Sport e Cultura
tel. 0293962.212

dal lunedì al sabato dalle ore 08:30 alle ore 12.00
martedì e giovedì anche dalle ore 15:00 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 25 settembre 2023
Quando	Lunedì e giovedì 1° gruppo: h. 16,45 – 17,45 2° gruppo: h. 17,45 – 18,45
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 25 settembre 2023
Quando	Lunedì e giovedì h. 20.45 – 21.45
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 mono settimanali dal 26 settembre 2023
Quando	Lunedì h. 18.45 – 19.45
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	€ 45,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13</i>



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 mono settimanali dal 26 settembre 2023
Quando	Giovedì h. 18.45 – 19.45
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	€ 45,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13</i>

YOGA BASE

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 mono settimanali dal 30 settembre 2023
Quando	Sabato h. 09:30 – 10:30
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	€ 45,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13</i>



YOGA AVANZATO

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 mono settimanali dal 30 settembre 2023
Quando	Sabato h. 10:30 – 11:30
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	€ 45,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13</i>

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 26 settembre 2023
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 26 settembre 2023
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>

CORSO DI DIFESA PERSONALE

Attività motoria rivolta alla fascia d'età 20-60.

Il corso è condotto da un team di istruttori altamente qualificati che guideranno le partecipanti attraverso una serie di tecniche di autodifesa e di consapevolezza situazionale, fornendo loro gli strumenti necessari per reagire in modo efficace in caso di aggressione.

N. Lezioni	14 lezioni mono settimanali dal 27 settembre 2023
Quando	Mercoledì h. 20:00 – 21:00
Dove	Palestra Scuola Elementare «De Filippo»
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	28 lezioni bisettimanali dal 25 settembre 2023
Quando	Lunedì e giovedì h. 20.00 – 21.00
Dove	Palestra Scuola Primaria “De Filippo” – Mantegazza
Costi	€ino a 59 anni: € 90,00 a quadrimestre Over 60 : € 75,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13</i>