COMUNE
DI
VANZAGO

Vanzago Vivace
Un paese da vivere insieme

Corsi sportivi 2025 - 2026

Con questo volantino vi presentiamo i corsi sportivi promossi dal Comune di Vanzago per il primo quadrimestre 2025/26, augurandoci che possano incontrare il vostro gradimento .
Ricordiamo che per l'iscrizione è necessario compilare e consegnare la scheda disponibile presso l'Ufficio Sport oppure 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.

Sarà possibile iscriversi al primo quadrimestre
da lunedì 25 agosto a venerdì 12 settembre 2025
Per info - 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

Lorenzo Musante
Sindaco

COMUNE DI VANZAGO

Vanzago Vivace

GINNASTICA DOLCE

Attività motoria rivolta alla terza età.

Gli esercizi della ginnastica dolce sono graduali 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 22 settembre 2025
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 *n° minimo di partecipanti: 10*

CIRCUIT TRAINING

Attività motoria rivolta alla fascia d’età 25-50

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 22 settembre 2025
Quando	Lunedì e giovedì h. 21.00 – 22.00
Dove	Palestra Scuola Primaria “Paolo Neglia”
Costi	€ 90,00 a quadrimestre *n° minimo di partecipanti: 10*

COMUNE
DI
VANZAGO

Vanzago Vivace

PILATES

Attività motoria rivolta alla fascia d'età 30-65

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 22 settembre 2025
Quando	Lunedì h. 20:00 – 21:00
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	€ 45,00 a quadrimestre *n° minimo di partecipanti: 10*

PILOGA

Attività motoria rivolta alla fascia d'età 30-65

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 25 settembre 2025
Quando	Giovedì h. 20:00 – 21:00
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	€ 45,00 a quadrimestre *n° minimo di partecipanti: 10*

COMUNE DI VANZAGO

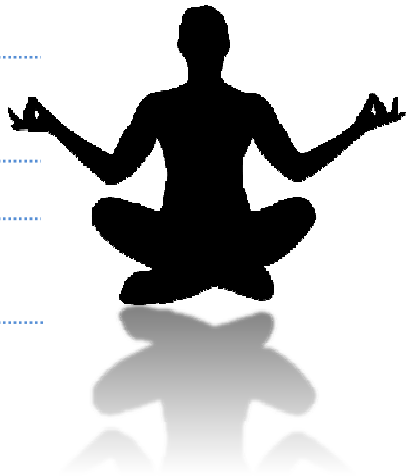
Vanzago Vivace

YOGA

Attività motoria rivolta alla fascia d'età 30-60.

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 27 settembre 2025
Quando	Sabato h. 09:30 – 10:30
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	€ 45,00 a quadrimestre *n° minimo di partecipanti: 10*



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 22 settembre 2025
Quando	Lunedì e giovedì h. 19,00 – 20,00
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	Fino a 59 anni: € 90,00 a quadrimestre Over 60 : € 75,00 a quadrimestre *n° minimo di partecipanti: 10*

COMUNE DI VANZAGO

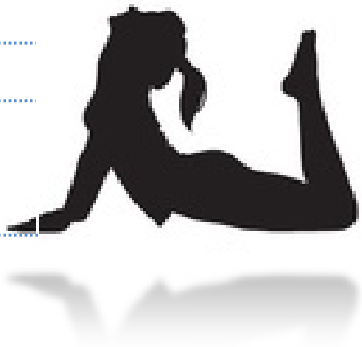
Vanzago Vivace

SWEET TRAINING

Attività motoria rivolta alla terza età.

Gli esercizi di sweet training sono graduali 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 23 settembre 2025
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 *n° minimo di partecipanti: 10*



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 23 settembre 2025
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 *n° minimo di partecipanti: 10*

COMUNE
DI
VANZAGO

Vanzago Vivace

ZUMBA

Attività motoria rivolta alla fascia d'età 30-60

La Zumba si pratica a tempo di musica e potrebbe essere definita il connubio tra danza e ginnastica aerobica. La coreografia della Zumba è più spesso di tipo: hip-hop, soca, samba, salsa, merengue e mambo. Sono inclusi anche esercizi fondamentali di ginnastica come squat e affondi.

N. Lezioni	28 lezioni bisettimanali dal 22 settembre 2025
Quando	Lunedì e giovedì h. 20.00 – 21.00
Dove	Palestra Scuola Primaria "De Filippo" (Mantegazza)
Costi	€ 90,00 a quadrimestre *n° minimo di partecipanti: 10*