



COMUNE
DI
VANZAGO



Attività fisica e benessere **2026 - 2027**



Con questo volantino vi presentiamo i corsi sportivi promossi dal Comune di Vanzago per il primo quadrimestre 2026/2027.

Per l'iscrizione è necessario compilare il modulo presente sul sito del Comune di Vanzago oppure recandosi direttamente presso l'Ufficio Sport.

Il certificato medico di buona salute verrà richiesto alle persone che hanno compiuto o 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 in Vanzago.



Per informazioni o iscrizione ai corsi sportivi rivolgersi
da lunedì 24 agosto a sabato 12 settembre 2026

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 16:00 alle ore 18.00

Laura Donghi
Assessora allo Sport

Lorenzo Musante
Sindaco

GINNASTICA DOLCE

Attività motoria rivolta alla terza età.

Gli esercizi della ginnastica dolce sono gradualità 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 21 settembre 2026
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: € 100,00 a quadrimestre Over 60 : € 80,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 10</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 21 settembre 2026
Quando	Lunedì e giovedì h. 19.00-20.00
Dove	Palestra Scuola Primaria “Paolo Neglia”
Costi	fino a 59 anni: € 100,00 a quadrimestre Over 60 : € 80,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 10</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 21 settembre 2026
Quando	Lunedì h. 20:00 – 21:00
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	€ 50,00 a quadrimestre n° minimo di partecipanti: 10



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 24 settembre 2026
Quando	Giovedì h. 20.00 – 21.00
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	€ 50,00 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 21 Settembre 2026

Quando Lunedì e giovedì
h. 21:00 – 22:00

Dove Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"

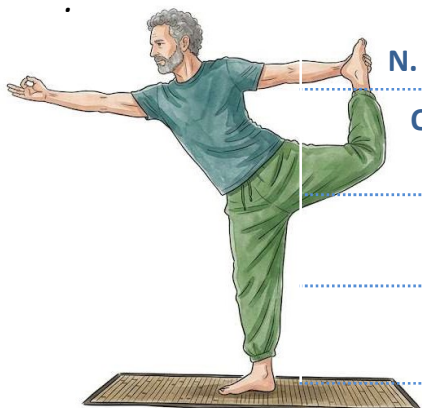
Costi € 100,00 a quadrimestre
n° minimo di partecipanti: 10



VINYASA YOGA

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

Attraverso sequenze fluide e progressive, il respiro diventa la guida del movimento, favorendo mobilità, equilibrio forza e consapevolezza. Le posizioni possono essere adattate attraverso varianti, permettendo di praticare nel rispetto del proprio corpo. Una parte finale sarà dedicata al rilassamento e alla respirazione. È un corso dedicato a chi desidera approfondire la propria pratica e a chi vuole avvicinarsi a questo stile di Yoga.



N. Lezioni 14 lezioni mono settimanali dal 30 settembre 2023

Quando Sabato
h. 09:00 – 10:00

Dove Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"

Costi € 50,00 a quadrimestre
n° minimo di partecipanti: 10

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 22 settembre 2026
Quando	Martedì e Venerdì h. 09:30 – 10:30
Dove	Palestra Comunale "Tiziano Airaghi"
Costi	fino a 59 anni: € 100,00 a quadrimestre Over 60 : € 80,00 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 22 settembre 2026
Quando	Martedì e Venerdì h. 10:30 – 11:30
Dove	Palestra Comunale "Tiziano Airaghi"
Costi	fino a 59 anni: € 100,00 a quadrimestre Over 60 : € 80,00 a quadrimestre n° minimo di partecipanti: 10



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 21 settembre 2026
Quando	Lunedì h. 20:00 – 21:00
Dove	Palestra Scuola Elementare «De Filippo»
Costi	€ 50,00 a quadrimestre n° minimo di partecipanti: 10



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 24 settembre 2026
Quando	Giovedì h. 20:00 – 21:00
Dove	Palestra Scuola Elementare «De Filippo»
Costi	€ 50,00 a quadrimestre n° minimo di partecipanti: 10



