

ISCRIZIONI APERTE dal 4 OTTOBRE 2021

Per iscriversi compila il form online su
www.spaziomnibus.it
(sezione news)



CITTÀ DI GRUGLIASCO

ASSESSORATO ALLO SPORT

Riceverete in seguito il modulo d'iscrizione e indicazioni in merito alla modalità di pagamento che avverrà tramite PagoPa.



Per partecipare ai corsi sarà necessario essere in possesso di:

1. Idoneo certificato medico

Il certificato medico deve riportare la dicitura "idoneo ad effettuare attività sportiva non agonistica".

2. GREEN PASS

INFORMAZIONI

Spaziomnibus s.c.s.d. 011 78 000 31



**PER PRENOTARE LA LEZIONE
DI PROVA, TELEFONARE
AL NUMERO 349 67 47 052
(dalle h 9 alle h 12)**

Le attività si svolgeranno ai sensi della normativa per il contenimento del contagio da Covid-19



C.F.F.S. CENTRI di
FORMAZIONE
FISICO SPORTIVA

2021/2022

CORSI

YOGA ADULTI *dai 14 anni*
POWER YOGA *dai 14 anni*
GINNASTICA ADULTI *dai 14 anni*
GINNASTICA ADULTI *dai 60 anni*
TOTAL BODY *dai 14 anni*
POWER STRETCH PILATES *dai 14 anni*
GINNASTICA POSTURALE *dai 14 anni*
CIRCUIT TRAINING *dai 14 anni*
TOTAL BODY HIIT *dai 14 anni*
WELLNESS DANCE *dai 14 anni*
FREE BODY FITNESS *dai 14 anni*



Le lezioni si svolgeranno dal 18 Ottobre 2021 al 10 Giugno 2022, due lezioni settimanali di 50 minuti, c/o palestre comunali in orario extrascolastico. Nella settimana dall'11 al 15 ottobre 2021, è possibile provare i corsi nelle sedi sotto elencate:

- ▶ **YOGA:** lo Yoga si basa sull'apprendimento di specifiche posizioni che hanno anche lo scopo di influenzare un più corretto approccio mentale verso il proprio corpo. Migliora la flessibilità, l'equilibrio, la forza e la resistenza. Attraverso lo yoga s'impara ad essere presenti in ogni momento, e questo meccanismo sviluppa consapevolezza; ovvero il principale antidoto allo stress.
- ▶ **POWER YOGA:** evoluzione dello Yoga, è una attività che ne mantiene tutti i principi base sposandoli con quelli della moderna ginnastica occidentale. E' un'attività dinamica che unisce i benefici a livello mentale e muscolo scheletrico offerti dallo Yoga ai benefici dell'allenamento cardiovascolare. Tonifica, potenzia la muscolatura e lavora sul ritmo cardiaco.

CIARI - Ingresso Via Goito Scuola Ciari

| | | | |
|---------|-------------|-------------|---------|
| MER-VEN | 18.30-19.20 | YOGA ADULTI | OVER 14 |
| MER-VEN | 19.30-20.20 | POWER YOGA | OVER 14 |

- ▶ **GINNASTICA ADULTI over 14 e over 60:** i corsi sono studiati per avvicinare alla pratica sportiva le persone più sedentarie. Un'attività motoria che ridà tono e flessibilità a tutto il corpo. Consiste in movimenti semplici, eseguiti in modo da non chiedere ai muscoli e alle articolazioni eccessivi sforzi ma al tempo stesso consentire la pratica di un'attività salutare per l'organismo.

EUROPA UNITA - Ingresso P.za Matteotti, 39

| | | | |
|---------|-------------|--------------|---------|
| MAR-GIO | 18.30-19.20 | GINN. ADULTI | OVER 60 |
| MAR-GIO | 19.30-20.20 | GINN. ADULTI | OVER 14 |

KING - Viale Radich 3, ingresso sul retro, da Via Milano

| | | | |
|---------|-------------|-------------------|---------|
| MAR-GIO | 18.30-19.20 | GINN. ADULTI | OVER 14 |
| MAR-GIO | 19.30-20.20 | FREE BODY FITNESS | OVER 14 |

- ▶ **TOTAL BODY HIIT:** allenamento aerobico con piattaforma individuale ad altezza regolabile. Migliora la resistenza, l'efficienza cardiovascolare e potenzia gli arti inferiori.
- ▶ **CIRCUIT TRAINING:** l'allenamento a circuito è un tipo di esercizio con sovraccarichi eseguito a circuito, ovvero svolgendo serie di esercizi multipli usando ripetizioni medio-alte, basse intensità, senza pause, o con pause molto brevi tra gli esercizi.

- ▶ **TOTAL BODY:** il corso prevede un'attività che mira ad allenare tutta la muscolatura del corpo e che si avvale dell'aiuto di attrezzi fitness. Gli esercizi proposti saranno studiati in modo da coinvolgere l'intera unità psicosomatica (corpo-mente-emozioni).
- ▶ **GINNASTICA POSTURALE:** attività indicata a persone sedentarie o non attive da molto tempo. Gli esercizi non hanno un alto impatto sul fisico e sulle articolazioni ma sono molto utili per riattivare la muscolatura e la circolazione.
- ▶ **FREE BODY FITNESS:** è un insieme di esercizi fluidi per rafforzare i muscoli della schiena, dell'addome, delle gambe, delle braccia e dei fianchi. È caratterizzato da movimenti belli ed eleganti, muscoli tonificati, graziosità e flessibilità di tutto il corpo. Fondamentale la respirazione che accompagna costantemente l'esecuzione degli esercizi.
- ▶ **WELLNESS DANCE:** corso di fitness incentrato su musiche e ritmi latino americani. Oltre che basarsi su movimenti facili da apprendere, le lezioni sono particolarmente divertenti e coinvolgenti.

S. D'ACQUISTO - Via S. D'Acquisto, 4

| | | |
|-----------------------------------|-----------------------|---------|
| LUN 18.30-19.20 - MER 17.30-18.20 | TOTAL BODY | OVER 14 |
| MART-GIO 18.30-19.20 | POWER STRETCH PILATES | OVER 14 |
| MERC-VEN 18.30-19.20 | GINNASTICA POSTURALE | OVER 14 |
| MERC-VEN 19.30-20.20 | CIRCUIT TRAINING | OVER 14 |

UNGARETTI - Via L. Da Vinci, 135

| | | |
|---------------------|-----------------|---------|
| MAR-GIO 18.30-19.20 | TOTAL BODY HIIT | OVER 14 |
| MAR-GIO 19.30-20.20 | WELLNESS DANCE | OVER 14 |

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Tariffe annuali per la stagione sportiva 2021/2022

Adulti: ginnastica posturale, total body hiit, free body fitness,
€ 102,00 tariffa residenti - € 132,00 tariffa non residenti

Adulti: wellness dance, yoga, power yoga, total body, power stretch pilates, circuit training
€ 115,00 tariffa residenti - € 145,00 tariffa non residenti

Terza età: (oltre i 60 anni) tutte le attività
€ 87,00 tariffa residenti - € 117,00 tariffa non residenti

Per le iscrizioni effettuate nel mese di gennaio, le tariffe saranno ricalcolate.