

## ISCRIZIONI APERTE dal 5 DICEMBRE 2023

Per iscriversi compila il form online su  
[www.spaziomnibus.it](http://www.spaziomnibus.it)

(sezione news)



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 idoneo certificato medico che dovrà riportare la dicitura "idoneo ad effettuare attività sportiva non agonistica".

## INFORMAZIONI

[www.spaziomnibus.it](http://www.spaziomnibus.it)



PER PRENOTARE LE  
SETTIMANE DI PROVA  
GRATUITE  
TELEFONARE AL NUMERO  
011 78 000 31  
(dalle h 9 alle h 12)



CITTÀ  
DI GRUGLIASCO  
Città Metropolitana di Torino

SPAZIOMNIBUS  
LO SPORT COME ITINERARIO EDUCATIVO

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



2023 - 2024

CORSI

YOGA  
POWER YOGA  
GINNASTICA ADULTI  
GINNASTICA DOLCE

TAI CHI  
POWER STRETCH PILATES  
GINNASTICA POSTURALE  
TOTAL BODY HIIT

Le lezioni si svolgeranno dall'8 gennaio al 31 maggio 2024, due lezioni settimanali di 50 minuti, c/o palestre comunali in orario extrascolastico. Dall'11 al 22 dicembre 2023, sarà possibile prendere parte alle settimane di prova, previa prenotazione telefonica

- ▶ **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. È 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 18
MER-VEN	19.30-20.20	POWER YOGA	OVER 18

- ▶ **GINNASTICA ADULTI over 18 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.

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

MAR-GIO	18.30-19.20	GINN. ADULTI	OVER 18
MAR-GIO	19.30-20.20	TAI CHI	OVER 18

- ▶ **TOTAL BODY HIIT:** allenamento aerobico con piattaforma individuale ad altezza regolabile. Migliora la resistenza, l'efficienza cardiovascolare e potenzia gli arti inferiori.

- ▶ **POWER STRETCH PILATES:** il metodo pilates, è un sistema di allenamento che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti. Il corso ha lo scopo di rafforzare il corpo senza aumentare eccessivamente la massa muscolare, di sviluppare fluidità e precisione dei movimenti, di migliorare o correggere la postura con un lavoro centrato sulle regioni addominale e dorsale.
- ▶ **TAI CHI:** il nome per esteso Tai Chi Chuan significa "Lotta dell'estrema essenza" e fa riferimento alla ricerca di armonia ed equilibrio tra Yin e Yang ovvero le due energie (femminile e maschile) che, secondo il pensiero cinese, formano il microcosmo dell'essere umano. È una pratica caratterizzata da movimenti lenti ma molto precisi che si traducono nell'esecuzione delle cosiddette "forme", sequenze di mosse prestabilite e di allungamenti realizzati con la massima concentrazione mentale.
- ▶ **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.

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

LUN-MERC	18.40-19.30	POWER STRETCH PILATES (A)	OVER 18
LUN-MERC	19.40-20.30	POWER STRETCH PILATES (B)	OVER 18
MAR-GIO	18.40-19.30	GINNASTICA DOLCE	OVER 60
MAR-GIO	19.40-20.30	GINNASTICA ADULTI	OVER 18

#### UNGARETTI - Via L. Da Vinci, 135

MAR-GIO	18.30-19.20	TOTAL BODY HIIT	OVER 18
MAR-GIO	19.30-20.20	GINNASTICA POSTURALE	OVER 18

#### QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Tariffe annuali per la stagione sportiva 2023/2024

**Ginnastica posturale, total body hiit, ginnastica adulti/dolce**

€ 81,60 *tariffa residenti* - € 105,60 *tariffa non residenti*

**Yoga, power yoga, tai chi, power stretch pilates**

€ 92,00 *tariffa residenti* - € 116,00 *tariffa non residenti*

**Tariffa over 60 (tutte le attività)**

€ 69,60 *tariffa residenti* - € 93,60 *tariffa non residenti*