

ATTIVITÀ MOTORIE

Per frequentare i corsi di attività motoria in palestra occorre un abbigliamento comodo, un paio di scarpe di ricambio e un tappetino

Una moderata attività fisica contribuisce al benessere psicologico oltre che a quello fisico ed è un validissimo mezzo di socializzazione e di stimolo cognitivo

Per mantenersi in buona salute è necessario muoversi, ecco alcune proposte

GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce è un'attività motoria volta a promuovere il benessere generale, migliorando la flessibilità articolare, il tono muscolare e il senso di equilibrio con movimenti semplici da eseguire lentamente e in modo controllato.

FERRIERA – Palabianco - Via Dei Comuni 3
Docente: Monica Farneti

Mercoledì dalle 15.00 alle 16.00 – Inizio **16/10/2024**

Venerdì dalle 15.00 alle 16.00 – Inizio **18/10/2024**

CAPOLUOGO – Salone Don Vallino - Via Rosta
Docente: Antonella Bartolacci

Numero massimo di iscritti per corso : 20

Martedì dalle 10.45 alle 11.45 – Inizio **15/10/2024**

PILATES

Docente: Antonella Bartolacci

Il metodo Pilates è una disciplina eccezionale per l'esercizio fisico: distende e potenzia i muscoli, migliora elasticità, equilibrio, respirazione, postura e allineamento, tutto l'organismo acquista vigore ed equilibrio. Favorisce anche la concentrazione, migliora progressivamente il livello generale di consapevolezza, coordinazione e allineamento. E' adatto a tutti, indipendentemente da età, corporatura o condizioni di allineamento.

CAPOLUOGO – Salone Don Vallino - Via Rosta

Numero massimo di iscritti per corso : 20

Lunedì dalle 09.30 alle 10.30 – Inizio 14/10/2024

Lunedì dalle 10.45 alle 11.45 – Inizio 14/10/2024

Mercoledì dalle 09.30 alle 10.30 – Inizio 16/10/2024

Mercoledì dalle 10.45 alle 11.45 – Inizio 16/10/2024

STRETCHING

Docente: Antonella Bartolacci

Lo stretching è un insieme di tecniche di allungamento con l'obiettivo di migliorare la mobilità articolare, ovvero la capacità di muovere un'articolazione, nella sua massima ampiezza, senza avere dolori. Allungarsi è un ottimo rimedio contro lo stress e la stanchezza e ci permette di ricaricare le batterie. Può essere praticato a tutte le età anche se non si fanno altri sport ma semplicemente per ritrovare una certa armonia del corpo.

CAPOLUOGO – Salone Don Vallino - Via Rosta

Numero massimo di iscritti per corso : 20

Giovedì dalle 10.45 alle 11.45 – Inizio 17/10/2024

Venerdì dalle 09.00 alle 10.00 – Inizio 18/10/2024

TONE UP

Docente: Antonella Bartolacci

Tonificare in modo armonico il corpo, bruciare calorie attraverso un allenamento aerobico a tempo di musica, sono le caratteristiche principali del tone up. E' consigliato per chi desidera migliorare resistenza, forza e tonicità muscolare potenziando, al contempo, attività cardiocircolatoria, coordinazione ed equilibrio. Il notevole dispendio calorico rende questa disciplina particolarmente attraente per chi desidera smaltire i grassi in eccesso.

CAPOLUOGO – Salone Don Vallino - Via Rosta

Numero massimo di iscritti per corso : 20

Martedì dalle 09.30 alle 10.30 – Inizio 15/10/2024

Martedì dalle 19.15 alle 20.15 – Inizio 15/10/2024

Giovedì dalle 09.30 alle 10.30 – Inizio 17/10/2024

Giovedì dalle 19.00 alle 20.00 – Inizio 17/10/2024

THAI CHI CHUAN

Docente: Roberto Calcagnile

Il Thai Chi è un'antichissima arte cinese nata come arte marziale e diventata poi un eccellente strumento terapeutico per il mantenimento di un buon stato di salute. E' costituita da movimenti aggraziati e fluidi di varia ampiezza che vengono eseguiti lentamente e con continuità. Si tratta di un'attività adatta a persone di qualunque età e stato di forma, aiuta a prevenire l'osteoporosi e a ripristinare la formazione del tessuto osseo. Trovano beneficio le articolazioni e l'elasticità muscolare.

CAPOLUOGO – Salone Don Vallino - Via Rosta

Numero massimo di iscritti per corso : 20

Venerdì dalle 11.15 alle 12.15

Quindicinale – Inizio 18/10/2024

CAMMINARE INSIEME

Escursioni, gite, camminate per i sentieri delle nostre montagne, alla ricerca di paesaggi e di emozioni nella natura, ma anche delle tracce vive della nostra cultura e della nostra storia.

Trovate il programma nel Vademecum al centro del libretto verde.

Leggere attentamente il Regolamento delle attività fuori sede.

Accompagnatori : Emma Querro, Vincenzo Brajato

.....

FERRIERA – Ritrovo in piazza Jougne

Giovedì - intera giornata

Settimanale – Inizio **17/10/2024**

GIOCO DELLE BOCCE

Il gioco delle bocce richiede una moderata ma costante attività fisica abbinata a una buona dose di concentrazione. A livello amatoriale fa molto bene al fisico e alla mente. Il confronto continuo con gli avversari aiuta inoltre a socializzare poichè nelle fasi di gioco si alternano strategie, battute e discussioni tra i giocatori, ma anche con gli spettatori.

Coordinatore : Bartolomeo Stella

.....

FERRIERA – Bocciofila - Piazza Jougne 10

Lunedì - dalle 15.00 alle 17.00

Settimanale – Inizio **21/10/2024**