

PALESTRA



*I corsi sono diversificati tra loro e devono essere scelti in relazione alle proprie esigenze, tenendo conto dell'impegno fisico richiesto e delle proprie caratteristiche psico-fisiche. I corsi sono organizzati in cicli di 15 lezioni mono settimanali o 30 lezioni bisettimanali. **Inizio primo ciclo 1 ottobre 2024 e secondo ciclo febbraio 2025.** I corsi sono numerati per facilitarne l'identificazione. L'iscritto può recuperare la lezione persa, per impegni personali, frequentando una lezione in altri giorni ed orari dello stesso periodo. **Chi si iscrive per tutto l'anno, pagherà le quote ridotte previste che non potranno essere rimborsate ma riutilizzate in altri corsi.** Avvisiamo che a settembre potrebbero esserci variazioni di orario derivanti dalle esigenze degli Istituti Scolastici "Erasmus" e "Primo Levi".*

Training dinamico (01) e Attività motoria globale (02)

(01) lunedì e giovedì dalle ore 18:30; (02) lunedì e giovedì dalle ore 19:00

Sono corsi finalizzati al miglioramento della massa muscolare e mobilità articolare senza però tralasciare la componente cardiovascolare e la postura corretta, attraverso esercizi statico/dinamici e a corpo libero anche con l'eventuale utilizzo di piccoli attrezzi e percorsi. Nel corso di Attività motoria globale (02) l'insegnante inserisce giochi di coordinazione neuro-motoria divertenti. Lezioni Bisettimanali o mono da 60 minuti.

Attività motoria globale + pallavolo (03)

Martedì e venerdì ore 19:00

PER SODDISFARE LE RICHIESTE DEGLI ISCRITTI, ABBIAMO IDEATO QUESTO CORSO IN CUI SI GIOCA DI PIÙ... a pallavolo. Oltre alle attività di un corso di motoria globale, si farà allenamento specifico per il gioco della pallavolo.

Attività motoria dolce (06)

Lunedì e giovedì ore 17:30

Corso che propone esercizi di distensione muscolare per le zone contratte e doloranti, leggero potenziamento muscolare insegnando come allenare addome e schiena senza sollecitare negativamente la colonna vertebrale. Nel corso sono programmati esercizi giocosi con attrezzi per migliorare il controllo neuro-motorio divertendosi. Adatto a tutti.

Pilates (15 - 16 - 17)

(15) lunedì e giovedì alle ore 19:30; (16) martedì alle ore 19:00; (17) martedì alle ore 20:00

Questo metodo aiuta a ristrutturare la postura allenando la muscolatura in modo naturale, senza traumi, anche **in modo intenso** e profondo. Comprende diverse posizioni da eseguire seguendo i suoi principi fondamentali: concentrazione durante l'esercizio, controllo e stabilizzazione del bacino attivando i muscoli della cintura pelvica, fluidità nei movimenti e corretta respirazione.

Musica e movimento

Il ritmo musicale trascinante, l'insegnante qualificata, gli esercizi a corpo libero e con vari attrezzi, come lo step, gli elastici e i pesi usati come resistenza, vi porteranno, divertendovi, "forma e forme".

A.G.A. (20)

Lunedì e giovedì dalle ore 17:30

Lavoro specifico per addominali, glutei e arti inferiori. Intensità di lavoro media.

Totalworkout e tonificazione (21)

Lunedì e giovedì dalle ore 20:00

Allenamento completo, intensità di lavoro alta ma con attenzione alle articolazioni e alla colonna vertebrale. **Per questo corso proponiamo la lezione integrativa di 30 minuti.**

NOVITÀ Corso di 30 minuti di Stretching (22 - 23)

Frequenza libera a chi è iscritto ad un corso.

**(23) Lunedì e giovedì dalle ore 18:30 alle 19:00;
(22) dalle ore 19:30 alle 20:00**

Sono lezioni a frequenza libera, aperte a tutti, completano la preparazione dei corsi frequentati migliorando la postura, la capacità di movimento e prevenendo traumi muscolari. Esercizi accompagnati da una musica soft.

Aerofit dance (24 - 25)

(24) martedì dalle ore 18:00; (25) giovedì dalle ore 19:00

Ascolta la musica e lasciati andare.

Fitness ispirato ai balli latino-americani, facile da seguire ed efficace per bruciare calorie. Con tonificazione sul materassino.

Zumba per tutti (27)

Martedì e venerdì dalle ore 19:00

Lezione di tonificazione con la musica, coreografata, ad intensità variabile, per migliorare la capacità aerobica divertendosi.

NOVITÀ Corso di Pallavolo Amatoriale (31)

Lunedì, martedì e giovedì dalle ore 20:00 alle 21:30 CHE SOSTITUISCE IL CORSO 30

Per amanti della pallavolo che vogliono allenarsi giocando e divertendosi per migliorare i fondamentali di gioco. Insegnanti Piera e Pietro.

Potenziamento e gioco (32)

Martedì e venerdì dalle ore 20:00 alle 21:30 (invariato)

E' IL CORSI CON L'OFFERTA ALLENANTE PIÙ VARIA! Rivolto agli sportivi a cui piace anche giocare. Propone, infatti, giochi di squadra e i fondamentali specifici di base per migliorare la

funzione cardio-respiratoria, interessanti esercizi di potenziamento muscolare individuali, a coppie, a corpo libero, in circuito, con attrezzi, pesi o altre resistenze per migliorare "forma e forme". 60 minuti sono guidati dall'insegnante poi si continua con giochi di squadra o allenandosi individualmente.

Pallavolo per adulti (35)

Corso AGONISTICO

Lunedì e mercoledì dalle ore 20:30 alle 22:30

Include l'iscrizione e la partecipazione al torneo misto PGS per ex giocatori. È guidato dall'allenatrice Piera al lunedì IN VIA AQUILEIA a Baranzate e mercoledì al PALAZZETTO di via Varalli a Bollate dove si svolgeranno le partite del campionato. È fornita la muta di gara.

Multisport per bambini (40)

Venerdì dalle ore 19:00

Il corso è rivolto a ragazzi/e frequentanti elementari e prima media. Adatto a ragazzi poco competitivi che vogliono provare tante esperienze motorie. Giocheremo a diversi sport con palloni vari e altre attività utilizzando palle, palline, cerchi, corde, elastici e fantasia. Si lavora e si gioca su diverse attività sportive (basket, atletica leggera, rugby e baseball modificato, kick ball, dodgeball e pallavolo). In base all'età degli iscritti, potremo formare 2 gruppi paralleli.

Tai Chi Chuan (48 - 49)

(48) Martedì dalle ore 18:30 alle 19:30; (49) dalle ore 19:30 alle 20:30. Giovedì si anticipa di ½ ora: corso (48) alle 18:00; corso (49) alle 19:00

Una pratica cinese millenaria di esercizi lenti continui e fluidi che ha avuto origine dall'osservazione dei movimenti armoniosi degli animali. La pratica del Tai Chi (chiamato anche "tecnica di lunga vita") scioglie i nodi energetici, consentendo di muoversi con maggior fluidità e facendo emergere e rivalutando l'energia vitale che è presente in ognuno di noi. È una ginnastica consigliata a tutte quelle persone che vogliono progredire su un cammino di realizzazione completa di corpo e mente e come forma di meditazione in movimento. Consigliato a tutte e tutti senza limiti di età dai 12 anni. Corsi 48 e 49 c/o Palestre ITC di via Varalli.

Parkour (50 - 51 - 53)

(53) Lunedì dalle ore 17:30 alle 19:00 per i pre-adolescenti che inizieranno le superiori e veterani.

(50) Martedì e giovedì 17:30 bambini piccoli; (51) grandi dalle ore 18:30 alle 19:30.

In base alle richieste e adesioni potrebbero cambiare i gruppi.

ART DU DÉPLACEMENT. Il corso ha lo scopo di valorizzare le qualità delle persone, svegliare, stimolare il potenziale addormentato, rinforzare la coscienza delle proprie capacità attraverso la fatica, la costanza e le piccole, personali acrobatiche imprese acquisite progressivamente attraverso esercizi a corpo libero e con gli attrezzi di una bella palestra da ginnastica. Saranno programmate uscite al parco.

Servizi per gli iscritti CReC

Se vuoi migliorare il tuo benessere personale, scegliendo nel tuo tempo libero, prenota il corso di 4 sedute INDIVIDUALI €140 di:

Personal trainer (90)

4 lezioni di esercizi di ginnastica antalgica e posturale o trattamenti personalizzati, atti al recupero della performance agonistica o di infortuni articolari. Orari da concordare in base alle esigenze personali.

Per informazioni: segreteria.crec@gmail.com.

Massaggio terapeutico personalizzato (91)

4 sedute di massaggio in funzione delle proprie necessità per ottenere uno stato di benessere migliore. Si potrà scegliere, anche seduta per seduta, la tipologia di tecnica desiderata. Orari da concordare in base alle esigenze personali. Per informazioni: segreteria.crec@gmail.com.

Servizio di 4 lezioni individuali per gli iscritti.



Corsi di **PALESTRA** *Costi*

TIPO DI CORSO	MONOSETTIMANALE		BISETTIMANALE	
LEZIONI INTEGRATIVE DA 30 MINUTI	GRATUITE		GRATUITE	
LEZIONI DA 60 MINUTI	€90 QUADRIMESTRALE ORDINARIA		€150 QUADRIMESTRALE ORDINARIA	
	€85 QUADRIMESTRALE RIDOTTA		€140 QUADRIMESTRALE RIDOTTA	
	€160 ANNUALE		€270 ANNUALE	
LEZIONI DA 90 MINUTI	€130 QUADRIMESTRALE ORDINARIA		€180 QUADRIMESTRALE ORDINARIA	
	€120 QUADRIMESTRALE RIDOTTA		€170 QUADRIMESTRALE RIDOTTA	
	€230 ANNUALE		€320 ANNUALE	
OPEN (libero accesso a tutti i corsi di palestra) QUADRIMESTRALE €220; ANNUALE €400				
4 SEDUTE INDIVIDUALI DI PERSONAL TRAINER O MASSAGGIO TERAPEUTICO €140				

Corsi di PALESTRA *Info*

NR. CORSO	LEZIONI DA 60 MIN.	INSEGNATE
01	TRAINING DINAMICO	GIULIA
02	ATT. MOTORIA GLOBALE	FRANCO
03	ATT. MOTORIA + PALLAVOLO	GIAN MARCO
06	ATTIVITÀ MOTORIA DOLCE	FRANCO
15	PILATES MEDIO AVANZ.	GIULIA
16	PILATES MEDIO	
17	PILATES BASE/MEDIO	RITA
20	AGA	GIULIA
21	TOTAL WORKOUT E TONIFICAZIONE	FRANCESCA
22	STRETCHING	FRANCESCA
23	STRETCHING	FRANCO
24	AEROFIT DANCE	SHARON
25	AEROFIT DANCE	SHARON
27	ZUMBA PER TUTTI	SHARON
40	MULTISPORT PER BAMBINI	DAVIDE
50	PARKOUR BAMBINI	
51	PARKOUR ADOLESCENTI	

NR. CORSO	LEZIONI DA 60 MIN.	INSEGNATE
48	TAI CHI CHUAN C/O AULA CREC VIA VARALLI 20 BOLLATE	DARIO
49	TAI CHI CHUAN C/O AULA CREC VIA VARALLI 20 BOLLATE	DARIO
NR. CORSO	LEZIONI DA 90 MIN.	INSEGNATE
31	PALLAVOLO AMATORIALE	PIERA E PIETRO
32	POTENZIAMENTO E GIOCO	GIAN MARCO
35	PALLAVOLO PER ADULTI LUNEDÌ VIA AQUILEIA 1 BARANZATE MERCOLEDÌ PALAZZETTO DI BOLLATE	PIERA
53	PARKOUR PRE-ADOLESCENTI	

Corsi di **PALESTRA** - Giorni e Orari

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
17:30 - 18:30	06 - 20	50		06 - 20 - 50	
17:30 - 19:00	53				
18:00 - 19:00		24		48	
18:30 - 19:00	23			23	
18:30 - 19:30	01	48 - 51		01 - 51	
18:30 - 20:00					
19:00 - 20:00	02	03 - 16 - 27		02 - 25 - 49	03 - 27 - 40
19:30 - 20:00	22			22	
19:30 - 20:30	15	49		15	
20:00 - 21:00	21	17		21	
20:00 - 21:30	31	31 - 32		31	32
20:00 - 21:45					
20:30 - 21:30					
20:30 - 22:30	35		35		

Gli orari sono indicati in base al numero del corso che trovate nella tabella *Info e costi*