

ISCRIZIONI Una prima fase d'iscrizione sarà aperta dal 30/09 al 04/10. Dal 07/10 riapriranno le iscrizioni per dare la possibilità anche a chi ha frequentato la lezione di prova.



PER PRENOTARE LA PROVA OCCORRE COMPILARE IL FORM ON LINE AL SEGUENTE LINK: <http://www.spaziomnibus.it/corsi-di-formazione-fisico-sportiva-stagione-2024-25/>



Per iscriversi compila il form online su 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" e presentare la ricevuta di avvenuto pagamento.



INFORMAZIONI www.spaziomnibus.it
T. 011 78 000 31



**CITTÀ
DI GRUGLIASCO**
Città Metropolitana di Torino

SPAZIOMNIBUS
LO SPORT COME ITINERARIO EDUCATIVO

**C.F.F.S. CORSI di
FORMAZIONE
FISICO SPORTIVA**



CORSI 2024-2025

YOGA
POWER YOGA
GINNASTICA ADULTI
GINNASTICA DOLCE

TAI CHI
POWER STRETCH PILATES
GINNASTICA POSTURALE
TOTAL BODY

Le lezioni si svolgeranno **dal 14 ottobre 2024 al 30 maggio 2025**, due lezioni settimanali di 50 minuti, c/o palestre comunali in orario extrascolastico.

Dal 7 al 11 ottobre, sarà possibile svolgere le lezioni di prova gratuita (massimo una lezione per ciascun corso) previa prenotazione da effettuare compilando il **FORM ON LINE AL SEGUENTE LINK: <http://www.spaziomnibus.it/corsi-di-formazione-fisico-sportiva-stagione-2024-25>**.

ISCRIZIONI: Una prima fase d'iscrizione sarà aperta dal **30/09 al 04/10**. Dal **07/10** riapriranno le iscrizioni per dare la possibilità anche a chi ha frequentato la lezione di prova.

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.

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.

GINNASTICA ADULTI/DOLCE: 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 e al tempo stesso consentire la pratica di un'attività salutare per l'organismo.

TOTAL BODY: allenamento aerobico con esercizi che coinvolgono tutti i muscoli del corpo: braccia, gambe, addome e glutei saranno sempre al centro del vostro workout attraverso circuiti che cambiano ad ogni lezione.

POWER STRETCH PILATES: allenamento che mira a rafforzare il corpo, a modellarlo, a correggere la postura e a migliorare la fluidità e la precisione dei movimenti.

TAI CHI: "Lotta dell'estrema essenza" per la ricerca di armonia ed equilibrio tra Yin e Yang, le due energie (femminile e maschile). 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.

PALESTRA S. D'ACQUISTO - via S. D'Acquisto, 4

LUNEDI'	18.30 - 20.10	GINN. POSTURALE E COUNSELING	OVER 18
MAR e GIO	18.30 -19.20	GINNASTICA DOLCE	OVER 60
MAR e GIO	19.30 - 20.20	TAI CHI	OVER 18
MERC e VEN	18.30 - 19.20	YOGA	OVER 18
MERC e VEN	19.30 - 20.20	POWER YOGA	OVER 18

PALESTRA UNGARETTI - via L. Da Vinci, 135

MAR e GIO	18.30-19.20	POWER STRETCH PILATES	OVER 18
MAR e GIO	19.30-20.20	GINNASTICA ADULTI	OVER 18

PALESTRA CIARI - Ingresso da via Goito

MERC e VEN	18.30-19.20	TOTAL BODY	OVER 18
MERC e VEN	19.30-20.20	POWER STRETCH PILATES	OVER 18

PALESTRA KING - Ingresso da via Milano

MAR e GIO	18.30-19.20	GINNASTICA ADULTI	OVER 18
-----------	-------------	-------------------	---------

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Tariffe annuali per la stagione sportiva 2024/2025

Ginnastica posturale, total body, ginnastica adulti, ginnastica dolce

€ 102,00 *tariffa residenti comune di Grugliasco* - € 132,00 *tariffa non residenti*

Yoga, power yoga, tai chi, power stretch pilates

€ 115,00 *tariffa residenti comune di Grugliasco* - € 145,00 *tariffa non residenti*

Tariffa over 60 (per tutte le attività)

€ 87,00 *tariffa residenti comune di Grugliasco* - € 117,00 *tariffa non residenti*