



# Polisportiva Novate

www.polisportivanovate.it - E-mail: [polisportivanovate@libero.it](mailto:polisportivanovate@libero.it)

via Bertola n° 12- Novate Milanese - tel/fax 02/3548663

**STAGIONE 2018/2019**

## Ginnastica di mantenimento per adulti

**Muoversi per riacquistare o mantenere uno stato di forma, per migliorare la resistenza, il tono muscolare, l'elasticità, la coordinazione. Muoversi per scaricare la tensione e recuperare energia**

Per ginnastica adulti si intende un tipo di attività polivalente, rivolta a tutte quelle persone alla ricerca di un buon equilibrio tra forma fisica e rilassamento mentale. Questa attività comprende esercizi a corpo libero e con l'ausilio di grandi e piccoli attrezzi.

L'obiettivo è quello di migliorare l'attività cardio-circolatoria, la mobilità articolare, il potenziamento muscolare, la capacità di rilassarsi attraverso la conoscenza del proprio corpo. Ultimo obiettivo, ma non per questo il meno importante, è quello della socializzazione, stare insieme divertendosi con un gioco finale.

### LEZIONE TIPO

<b>Riscaldamento</b>	da 5' a 10' di corsa 15' esercizi a corpo libero
<b>Tema centrale</b>	diverso da lezione a lezione: potenziamento muscolare, mobilità articolare, attività cardiaca, etc....
<b>Stretching</b>	esercizi di
allungamento	muscolare
<b>Gioco finale</b>	

### ORARI CORSI

#### PALAZZETTO DELLO SPORT

(Parco Ghezzi)

MARTEDÌ dalle 20.15 alle 21.15

GIOVEDÌ dalle 20.00 alle 21.00

#### PALESTRA DI VIA BARANZATE

(Scuole Elementari)

MARTEDÌ

dalle 20.00 alle 21.00

**INIZIO MARTEDÌ 2 OTTOBRE**