



Polisportiva Novate

www.polisportivanovate.it - E-mail: polisportivanovate@libero.it

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

STAGIONE 2020/2021

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

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

ORARI CORSI

PALAZZETTO DELLO SPORT

(Parco Ghezzi)

MARTEDI' dalle 20.15 alle 21.15

GIOVEDI' dalle 20.00 alle 21.00

PALESTRA DI VIA BARANZATE

(Scuole Elementari)

MARTEDI'

dalle 20.00 alle 21.00

Inizio martedì 29 settembre