

PIOSSASCO ATTIVA

è un progetto di 3 associazioni sportive
per rilanciare la pratica motoria per

TUTTE LE ETA' per
migliorare il BENESSERE fisico e mentale.

sede delle attività le
PALESTRE DELLA SCUOLA MEDIA PARRI
di via Cumiana 2.
oltre le attività di
Centro Taekwondo, Alter 82, Sport Giocando

sono proposti

CORSI SPORT E BENESSERE

a concessione Comunale

con

Istruttori Laureati in scienze motorie o qualificati CONI

PRIMO SPORT

ATLETICA JUNIOR

GINNASTICA ARTISTICA

ALLENAMENTO FUNZIONALE ADULTI (più livelli)

GINNASTICA DOLCE

DIFESA PERSONALE (speciale donne)

PILATES

PRESENTAZIONE CORSI E

INAUGURAZIONE PIOSSASCO ATTIVA

SABATO 24 SETTEMBRE ORE 10.30

VIA CUMIANA 2

(area esterna, o in palestra)

INIZIO CORSI 3 OTTOBRE

CON IL PATROCINIO



DELLA CITTÀ DI PIOSSASCO

CORSO	ORARIO	PER CHI			DURATA	
PRIMO SPORT con Martina	LUNEDI ore 17	BAMBINI/E	DONNE	ADULTI ANZIANI	Rivolto a bambine e bambini della 1 elementare per un accesso graduale alla pratica sportiva partendo dallo sviluppo della capacità motorie con il gioco.	1 ORA
ATLETICA JUNIOR con Shimeles	MERCOLEDI E VENERDI ore 17				rivolto a bambine e bambini delle elementari per avviamento all'atletica con attività anche all'aperto	1 ORA
GINNASTICA ARTISTICA con Syria	MARTEDI DALLE 17				Rivolto a bambine e bambini dai 5 anni, gruppi per fascia di età	1 ORA
GINNASTICA DOLCE con Chiara e Matteo	MERCOLEDI E VENERDI ore 10 e ore 11				Ginnastica che coinvolge tutto il corpo, rivolta a over 60 che vogliono sviluppare e/o mantenere uno stato di benessere psico-fisico attraverso l'esecuzione di movimenti semplici e controllati.	50 MIN
ALLENAMENTO FUNZIONALE ADULTI LUNCH BREAK con Daniele, Chiara e Matteo	MERCOLEDI E VENERDI DALLE 12.30 ALLE 14.30				L'allenamento funzionale è una tipologia di esercizio fisico destinato a migliorare la funzionalità specifica dell'organismo a determinati gesti o sforzi, un fitness globale utile alle attività quotidiane e per la riabilitazione. Dopo valutazione verranno costituito gruppi sulla base della intensità.	50 min
ALLENAMENTO FUNZIONALE ADULTI - SERALE con Chiara e Matteo	MERCOLEDI E VENERDI DALLE 18.00 ALLE 19.40					
DIFESA PERSONALE DONNE con Asya e Chiara	LUNEDI ore 14.30 GIOVEDI ore 20				Attività fisica e principi di difesa personale rivolto alle donne.	1 ORA
DIFESA PERSONALE con Sergio	LUNEDI E MERCOLEDI ore 20				Attività fisica e principi di difesa personale, per tutti gli adulti	1 ORA
PILATES con Federico	LUNEDI ore 19.30 MERCOLEDI ore 14.30				Il pilates è un tipo di ginnastica fitness di tipo rieducativo, preventivo e riabilitativo, focalizzato sul controllo della postura.	50 MIN

Tesseramento 2022/23(*): Under 18: 20 Euro; over 18: 30 Euro

(*) Occorre certificato medico pratica non agonistica che può rilasciare il medico di base.

Tessera 20 lezioni: 100 Euro - Tessera 10 lezioni: 70 Euro

Tessera ottobre-giugno: 300 Euro

SI SUGGERISCONO ALMENO 2 ORE SETTIMANALI DI ATTIVITA'

LE TESSERE SONO PERSONALI E DANNO ACCESSO A TUTTE LE LEZIONI

**PER INFO, ISCRIZIONI, RITIRO BUONI PROVA GRATUITI:
SEGRETERIA PALESTRA VIA CUMIANA 2 tel. 3516613891
MARTEDI ore 17 - 18.30
VENERDI ore 10 - 11.30**

CON IL PATROCINIO



DELLA CITTÀ DI PIOSSASCO