

# RIPARTIAMO INSIEME



**Corsi comunali  
di attività motoria**  
da **Marzo a Giugno 2022**

[WWW.COMUNE.PESCHIERABORROMEOMI.IT](http://WWW.COMUNE.PESCHIERABORROMEOMI.IT)



CITTÀ  
DI PESCHIERA  
BORROMEOMI

acquamarina   
sport & life

# L'IMPORTANZA DELLO SPORT

*Cari concittadini,*

*da Lunedì 7 Marzo p.v., il Comune di Peschiera Borromeo riattiverà dei corsi allo scopo di promuovere l'attività fisica rendendo accessibile a tutti quelli che lo vorranno una sana pratica sportiva.*

*Lo sport, oltre ad essere un'indispensabile attività, salutare tanto per il fisico che per la mente, è anche un'occasione di socializzazione dove è possibile creare relazioni e legami amicali. Uno strumento di straordinaria efficacia per mantenersi in salute combattendo stati di ansia e stress. Il regolare svolgimento dell'attività fisica, a qualsiasi età, permette al nostro sistema endocrino di rilasciare ormoni c.d. "del buonumore", capaci di alleviare il dolore, ridurre lo stress e generare una piacevole sensazione di euforia e benessere.*

*Il nostro Comune, attento e pronto a promuovere iniziative per soddisfare le esigenze dei propri concittadini, offre la possibilità di cimentarsi in diverse discipline sportive affiancati da personale qualificato.*

*Per questo invito tutti a partecipare ai numerosi corsi che verranno proposti con l'obiettivo di far diventare l'attività sportiva una piacevole ed efficace abitudine.*

*Lo sport è impegno, emozione e divertimento.*

*Viva lo sport.*

**Daniele Pinna**  
**Assessore allo Sport**

# MODALITÀ DI ISCRIZIONE

DA MARZO A GIUGNO 2022



Le iscrizioni avverranno esclusivamente on-line dal 21 Febbraio al 1 Marzo 2022 accedendo al portale SERVIZI ON LINE sul sito:  
[www.comune.peschieraborromeo.mi.it](http://www.comune.peschieraborromeo.mi.it)

I corsi verranno erogati solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti indicato.

## I CORSI SI SVOLGERANNO NELLE SEGUENTI PALESTRE:

Palestra scuole Bettola – Via Goldoni  
Palestra scuole S. Bovio – Viale Abruzzi 3

## OSSERVANDO LE SEGUENTI CHIUSURE:

- dal 14 al 19 Aprile
- 25 Aprile
- 02 e 03 Giugno

**Gli utenti con età uguale o superiore a 70 anni** ( o in caso di patologie particolari) dovranno presentare il certificato medico avente validità fino a Giugno 2022 (a seguito di conferma dell'attivazione del corso).

Si applica inoltre una **riduzione della quota di iscrizione** ai corsi comunali pari al 50% alle persone diversamente abili che presentino una certificazione medica attestante che il grado di invalidità consente al soggetto di frequentare in modo autonomo il corso prescelto.

**La quota da versare** e relative modalità di pagamento saranno comunicate successivamente all'iscrizione tramite e-mail.

Il pagamento può essere eseguito esclusivamente tramite il sistema "PagoPa".

**Per ulteriori informazioni e per avere conferma della ricezione della domanda contattare:**

- Ufficio Servizi Educativi e Tempo Libero – tel. 02 51690360/ 02 51690324
- E-mail: [sport@comune.peschieraborromeo.mi.it](mailto:sport@comune.peschieraborromeo.mi.it)

# # **INDICE**

Viste le istanze pervenute nei mesi scorsi, si propongono per il periodo da Marzo a Giugno 2022 alcuni dei corsi di attività motoria tra i più richiesti.

I corsi proposti, che partiranno dalla settimana del 7 Marzo 2022, sono i seguenti:

Camminata e ginnastica dolce	#6
Baby dance	#7
Body Tone	#7
Zumba	#8
Gioco Sport	#8
GAG	#9
Ginnastica mantenimento	#9
Ginnastica posturale	#10
Pilates	#10
Ginnastica dolce	#11
Fitness strong	#11



# CORSI MATTUTINI

## Camminata e ginnastica dolce

Minimo: 5 iscritti  
Massimo: 30 iscritti

Essendo un corso gratuito, si darà priorità ai Residenti qualora si dovesse raggiungere il numero massimo di iscritti).

Il corso prevede una camminata e successiva ginnastica dolce da effettuare nei seguenti giorni e nelle seguenti frazioni:

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota
Lunedì	9,45-11,15	Bettola/Zelofoamagno: partenza dal Teatro De Sica, via Don Luigi Sturzo,25	Adulti	Corso Gratuito.
Martedì	9,45-11,15	San Bovio: partenza dal parco Picco Angeli di San Bovio	Adulti	
Giovedì	9,45-11,15	Linate: partenza dal parco Piazza della Concordia	Adulti	
Venerdì	9,45-11,15	Mezzate: partenza da Piazza della Costituzione	Adulti	

# CORSI POMERIDIANI

## Baby dance

Minimo iscritti: 7  
Massimo iscritti: 20

(L'inserimento dei bambini di 3 anni verrà effettuato previa valutazione dello specialista)

La baby dance è un corso di avviamento alla danza per bambini dai 3 ai 5 anni, è strutturato sotto forma di gioco e permetterà ai bambini di avvicinarsi alla danza divertendosi. I bambini impareranno attraverso semplici balletti una corretta postura, una maggiore elasticità, ma soprattutto verranno stimolate le loro capacità di coordinazione e il ritmo musicale.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	17,15-18,05	Elem. Bettola	3-5 anni	€ 41,00 € 5 quota assicurativa	€ 43,00 € 5 quota assicurativa

## Body Tone

Minimo iscritti: 7  
Massimo iscritti: 20

Questo corso è finalizzato alla tonificazione di tutto il corpo. Tali risultati vengono raggiunti mediante esercizi specifici per gruppi muscolari a ritmo di musica, anche tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	19,15-20,05	Elem. Bettola	adulti	€45,00 € 5 quota assicurativa	€47,00 € 5 quota assicurativa

# Zumba

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Il corso di Zumba Fit-Dance combina ritmi veloci e lenti che tonificano e scolpiscono il corpo usando un approccio "aerobico fitness" che permette anche di migliorare la capacità respiratoria. I muscoli delle braccia, dell'addome, delle gambe e dei glutei si allenano in modo efficace diventando più tonici, elastici e definiti. Alta intensità.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	20,15-21,05	Elem. Bettola	Adulti	€ 45,00 € 5 quota assicurativa	€ 47,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	20,15-21,05	Elem. Bettola	Adulti	€ 45,00 € 5 quota assicurativa	€ 47,00 € 5 quota assicurativa

# Gioco sport

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Corso di avviamento all'attività motoria che presuppone un accrescimento dello sviluppo psico-fisico del bambino. Attraverso le nostre proposte, si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, la percezione e conoscenza del proprio corpo e la percezione del mondo esterno senza mai perdere di vista l'aspetto ludico. Il corso ha lo scopo di introdurre il bambino alla pratica sportiva, costruendo un bagaglio motorio che gli permetterà poi una scelta consapevole dello sport da praticare in futuro. Gli obiettivi del corso sono: migliorare la coordinazione, consolidare gli schemi motori di base, capacità di apprendere giochi organizzati sottoforma di gara individuale o di squadra.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	17,15-18,05	Elem. Bettola	6-8 anni	€ 41,00 € 5 quota assicurativa	€ 43,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	17,15-18,05	Elem. Mezzate	6-8 anni	€ 41,00 € 5 quota assicurativa	€ 43,00 € 5 quota assicurativa



## GAG

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Corso di tonificazione mirato a modellare le zone dei glutei, degli addominali e delle gambe. Questo corso ha l'obiettivo di tonificare tutta la muscolatura della parte inferiore del corpo. Si eseguono esercizi in piedi o a terra con l'ausilio anche dei piccoli attrezzi. Nessuna coreografia complessa, ma esercizi semplici ed intensi, svolti a tempo di musica, per un lavoro localizzato; oltre ad un aumento del tono e della forza muscolare, questo tipo di allenamento migliora la capacità cardiorespiratoria e la resistenza muscolare.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	19,15-20,05	Elem. Bettola	Adulti	€ 45,00 € 5 quota assicurativa	€ 47,00 € 5 quota assicurativa

## Ginnastica mantenimento

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Il corso prevede un tipo di attività fisica eseguita con movimenti lenti e graduali, definiti "a basso impatto". E' un allenamento "soft" indicato per persone sedentarie. La lezione prevede l'abbinamento di stretching, coordinazione, mobilità articolare, respirazione e tonificazione, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	18,15-19,05	Elem. Bettola	Adulti	€ 45,00 € 5 quota assicurativa	€47,00 € 5 quota assicurativa

# Ginnastica posturale

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

La ginnastica posturale ha lo scopo di sensibilizzare e tonificare la muscolatura dell'intero apparato del corpo con la finalità di prevenire e curare posture del corpo non naturali e sbagliate

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	18,15-19,05	Elem. Bettola	Adulti	€ 45,00 € 5 quota assicurativa	€ 47,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	18,30-19,20	Elem. San Bovio	Adulti	€ 45,00 € 5 quota assicurativa	€ 47,00 € 5 quota assicurativa

# Pilates

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Il Metodo Pilates è un sistema di allenamento basato sull'armonia mente-corpo, che ha come scopo il miglioramento della fluidità dei movimenti, della postura, della resistenza e del tono muscolare. Esso si basa su sei principi fondamentali: concentrazione, controllo, stabilizzazione del baricentro, fluidità, precisione e respirazione. Il corso è quindi indicato per tutte quelle persone che desiderano migliorare la propria postura, modellare il proprio corpo ed acquisire un buon equilibrio psico-fisico.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	19,15-20,05	Elem. Bettola	Adulti	€ 45,00 € 5 quota assicurativa	€ 47,00 € 5 quota assicurativa

# Ginnastica dolce

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Corso a bassa intensità. Serie di semplici esercizi a corpo libero mirati a mantenere la tonificazione e ad aumentare la flessibilità muscolare. La sua bassa intensità ne permette l'esecuzione anche ad età avanzata.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Venerdì	18,15-19,05	Elem. Bettola	Adulti	€ 45,00 € 5 quota assicurativa	€ 47,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	17,30-18,20	Elem. San Bovio	Adulti	€ 45,00 € 5 quota assicurativa	€ 47,00 € 5 quota assicurativa

# Fitness strong

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Corso ad alta intensità che focalizza l'allenamento dei principali distretti muscolari gambe, braccia, glutei, spalle, addome. Si tratta di un mix di ginnastica funzionale con sottofondo musicale che garantisce un miglioramento delle funzionalità articolari e una tonicità muscolare.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Venerdì	19,15-20,05	Elem. Bettola	Adulti	€ 45,00 € 5 quota assicurativa	€ 47,00 € 5 quota assicurativa



acquamarina   
*sport & life*



**CITTÀ  
DI PESCHIERA  
BORROMEO**

**[WWW.COMUNE.PESCHIERABORROMEO.MI.IT](http://WWW.COMUNE.PESCHIERABORROMEO.MI.IT)**

**INFORMAZIONI**

Municipio | Ufficio Sport - via XXV Aprile n. 1  
Peschiera Borromeo

Tel. +39 02 51690.360

E-mail: [sport@comune.peschieraborromeo.mi.it](mailto:sport@comune.peschieraborromeo.mi.it)