



CITTÀ  
DI PESCHIERA  
BORROMEO



acquamarina   
*sport & life*

# CORSI SPORTIVI 2022/2023

**CORSI COMUNALI  
DI ATTIVITÀ MOTORIA**

APERTURA ISCRIZIONI 12 SETTEMBRE  
INIZIO CORSI 3 OTTOBRE

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

# L'IMPORTANZA DELLO SPORT

*Cari concittadini*

*con immenso piacere comunico che dal 3 ottobre riprenderanno i corsi sportivi comunali, con l'intento di promuovere una sana attività sportiva accessibile a tutte le età.*

*Sono state circa 200 persone che da marzo a giugno si sono cimentate nei corsi di ginnastica dolce o di mantenimento, nel pilates o nella camminata e tante altre attività. Sicuri benefici sono stati ottenuti soprattutto nella popolazione over 60, che attraverso l'attività fisica ha potuto non solo contrastare la sedentarietà, nemica di un salutare stile di vita, ma vivere il territorio e soprattutto socializzare maggiormente allacciando nuovi rapporti amicali, indispensabili per evitare l'isolamento e l'emarginazione sociale, pericoli sempre incombenti nella popolazione più adulta.*

*L'attenzione del nostro Comune è rivolta sempre a tutta la cittadinanza che non vuole lasciare mai sola, ma indurre, attraverso una gioiosa attività sportiva, ad avere maggiore dedizione per la propria salute psico-fisica, fondamentale strumento di prevenzione dall'insorgere delle malattie croniche.*

*Personale qualificato nell'insegnamento delle attività sportive è a disposizione di chiunque abbia il desiderio di vivere una vita all'insegna del benessere e della socialità.*

***Lo sport è impegno, emozione e divertimento***

Daniele Pinna  
Assessore allo Sport

# MODALITÀ DI ISCRIZIONE

## INIZIO CORSI 3 OTTOBRE 2022

### Le iscrizioni avverranno esclusivamente on-line

dal 12 al 26 Settembre compresi, 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 PRESSO

- Palestra scuola Bettola - Via Goldoni
- Palestra scuola S. Bovio - Viale Abruzzi 3
- Palestra piccola Monasterolo - Via G. Carducci 7

### GIORNI SOSPENSIONE CORSI

- Dal 31 ottobre al 1 Novembre 2022
- Dal 7 dicembre 2022 al 9 dicembre 2022 compresi
- Dal 23 dicembre 2022 al 8 gennaio 2023 compresi
- 24 febbraio 2023
- Dal 6 aprile 2023 all'11 aprile 2023
- Dal 24 al 25 aprile 2023
- 1 maggio 2023

### TERMINE CORSI: 31 MAGGIO 2023

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 2023 (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  
E-mail: [sport@comune.peschieraborromeo.mi.it](mailto:sport@comune.peschieraborromeo.mi.it)

Sarà possibile effettuare una lezione di prova (durante la prima settimana di avvio del corso), previa richiesta al Servizio Sport. Tale opzione non garantisce la conservazione del posto, pertanto non è detto che vi siano ancora disponibilità nel caso l'utente decidesse di iscriversi dopo la prova.

# CORSI MATTUTINI

## CAMMINATA DEL BENESSERE

**MINIMO: 5 ISCRITTI**  
**MASSIMO: 30 ISCRITTI**

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

Le camminate saranno sospese dal 3 dicembre 2022 al 29 gennaio 2023.

Le camminate mattutine hanno l'obiettivo di aumentare il livello di attività fisica soprattutto nella popolazione Over 60, contrastando la sedentarietà, favorendo la socializzazione, in un'ottica di prevenzione delle malattie croniche. Tale obiettivo corrisponde ad una delle Azioni previste nel Piano Integrato Locale di Promozione della salute di ATS per l'anno 2022. Dopo la camminata della durata di circa un'ora, verrà svolta una breve attività di ginnastica dolce.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota
Lunedì	9,45-11,15	Bettola: partenza dal teatro De Sica - Via Don Luigi Sturzo 25	Adulti	Gratuito
Martedì	9,45-11,15	San Bovio: partenza dal parco degli Angeli - Viale Abruzzi 6	Adulti	Gratuito
Giovedì	9,45-11,15	Linate: partenza dal parco - Piazza della Concordia	Adulti	Gratuito
Venerdì	9,45-11,15	Mezzate: partenza da piazza della Costituzione	Adulti	Gratuito

# CORSI POMERIDIANI - BAMBINI/RAGAZZI

## CHEERDANCE

MINIMO: 7 ISCRITTI  
MASSIMO: 20 ISCRITTI

Sport che unisce elementi di danza e acrobazie, dove musica e sincronia fra i movimenti ne sono le peculiarità che ne caratterizzano le routines. Ricerca di linee, espressività, energia ed inserimento di collaborazioni e sollevamenti tra i partecipanti.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Venerdì	17,00-18,00	Palestra Piccola Monasterolo	8-11 anni	€ 111,00 € 5 quota assicurativa	€ 116,00 € 5 quota assicurativa

\* I costi fanno riferimento a tutta la durata del corso (cioè da Ottobre a Maggio)

## DANZA MODERNA

MINIMO: 7 ISCRITTI  
MASSIMO: 20 ISCRITTI

La Danza Moderna è una forma di danza che si concentra sulla seria espressione delle emozioni interiori, usando uno stile interpretativo a flusso libero, piuttosto che seguire le rigide regole caratteristiche di molte discipline di danza. Nel corso degli anni, la danza moderna si è mescolata più strettamente con altre discipline come la danza jazz, il balletto o altre forme di danza, diventando così un linguaggio ben definito. Le moderne tecniche di danza hanno enfatizzato l'uso espressivo del busto, il lavoro a terra, le cadute e il recupero, l'uso della respirazione e movimenti più naturali e umani.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	17,00-18,00	Elementari San Bovio	6-9 anni	€ 111,00 € 5 quota assicurativa	€ 116,00 € 5 quota assicurativa
Giovedì	17,00-18,00	Elementari Bettola	6-9 anni	€ 111,00 € 5 quota assicurativa	€ 116,00 € 5 quota assicurativa

\* I costi fanno riferimento a tutta la durata del corso (cioè da Ottobre a Maggio)

## GIOCO SPORT

MINIMO: 7 ISCRITTI  
MASSIMO: 20 ISCRITTI

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	Luogo	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	17,00-18,00	Elementari Bettola	5-7 anni	€ 111,00 € 5 quota assicurativa	€ 116,00 € 5 quota assicurativa
Mercoledì	17,00-18,00	Elementari San Bovio	5-7 anni	€ 111,00 € 5 quota assicurativa	€ 116,00 € 5 quota assicurativa

\* I costi fanno riferimento a tutta la durata del corso (cioè da Ottobre a Maggio)

## HIP HOP TEENAGER

MINIMO: 7 ISCRITTI  
MASSIMO: 20 ISCRITTI

Questa disciplina proviene ed aderisce ai principi estetici e culturali propri del movimento Hip Hop. Elementi di break dance, locking, popping, uprock e street dance confluiscono in un ballo divertente con elementi tecnici adatti ai teenagers.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Giovedì	18,00-19,00	Elementari Bettola	da 11 anni	€ 111,00 € 5 quota assicurativa	€ 116,00 € 5 quota assicurativa

\* I costi fanno riferimento a tutta la durata del corso (cioè da Ottobre a Maggio)

# CORSI POMERIDIANI/SERALI- ADULTI

## BODY TONE

MINIMO: 7 ISCRITTI  
MASSIMO: 30 ISCRITTI

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 (pesetti, elastici, body-bar, step). Intensità media.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	19,30-20,30	Elementari Bettola	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa

\* I costi fanno riferimento a tutta la durata del corso (cioè da Ottobre a Maggio)

## FITNESS DANCE

MINIMO: 7 ISCRITTI  
MASSIMO: 30 ISCRITTI

Disciplina divertente, che combina tutti fattori aerobici di molte danze, creando un ballo ideale per dimagrire e tonificare. Non serve saper ballare o avere capacità di coordinazione. Passi semplici, molto divertimento e dimagrimento assicurato. Alta Intensità.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	21,00-22,00	Palestra Piccola Monasterolo	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa

\* I costi fanno riferimento a tutta la durata del corso (cioè da Ottobre a Maggio)

## FITNESS STRONG

MINIMO: 7 ISCRITTI  
MASSIMO: 30 ISCRITTI

Corso ad alta intensità che focalizza l'allenamento dei principali distretti muscolari di 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	Luogo	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Venerdì	19,00-20,00	Elementari Bettola	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa

\* I costi fanno riferimento a tutta la durata del corso (cioè da Ottobre a Maggio)

## FUNCTIONAL TRAINING

MINIMO: 7 ISCRITTI  
MASSIMO: 30 ISCRITTI

Il functional training è una disciplina che mixa esercizi dalle attività sportive più diverse con lo scopo di sfruttarne tutti i vantaggi; nata in una palestra povera di santa cruz, padroneggia al meglio i dieci punti fondamentali del fitness: resistenza muscolare e cardiorespiratoria, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione. Alta intensità.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	20,00-21,00	Elementari Bettola	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa

\* I costi fanno riferimento a tutta la durata del corso (cioè da Ottobre a Maggio)

## GAG

MINIMO: 7 ISCRITTI

MASSIMO: 35 ISCRITTI

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	Luogo	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	19,00-20,00	Elementari Bettola	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa
Giovedì	20,00-21,00	Elementari Bettola	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa

\* I costi fanno riferimento a tutta la durata del corso (cioè da Ottobre a Maggio)

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO

MINIMO: 7 ISCRITTI

MASSIMO: 35 ISCRITTI

Il corso prevede un tipo di attività fisica eseguita con movimenti lenti e gradualmente 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	Luogo	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	18,00-19,00	Elementari San Bovio	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa
Martedì	18,00-19,00	Elementari Bettola	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa
Giovedì	19,00-20,00	Elementari Bettola	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa

\* I costi fanno riferimento a tutta la durata del corso (cioè da Ottobre a Maggio)

## GINNASTICA DOLCE

MINIMO: 7 ISCRITTI  
MASSIMO: 25 ISCRITTI

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	Luogo	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	18,00-19,00	Elemenari San Bovio	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	18,00-19,00	Palestra Piccola Monasterolo	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	18,00-19,00	Elementari Bettola	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa

\* I costi fanno riferimento a tutta la durata del corso (cioè da Ottobre a Maggio)

## GINNASTICA POSTURALE

MINIMO: 7 ISCRITTI  
MASSIMO: 25 ISCRITTI

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	Luogo	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	18,00-19,00	Elementari Bettola	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa
Mercoledì	20,00-21,00	Elementari Bettola	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	19,00-20,00	Palestra Piccola Monasterolo	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa

\* I costi fanno riferimento a tutta la durata del corso (cioè da Ottobre a Maggio)

## PILATES

MINIMO: 7 ISCRITTI  
MASSIMO: 20 ISCRITTI

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	Luogo	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	19,00-20,00	Elementari Bettola	Adulti	€ 166,00 € 5 quota assicurativa	€ 174,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	20,00-21,00	Palestra Piccola Monasterolo	Adulti	€ 166,00 € 5 quota assicurativa	€ 174,00 € 5 quota assicurativa

\* I costi fanno riferimento a tutta la durata del corso (cioè da Ottobre a Maggio)

## ZUMBA FIT DANCE

MINIMO: 7 ISCRITTI  
MASSIMO: 30 ISCRITTI

È un programma di fitness e danza ispirato ai ritmi latini americani che fonde l'ardente musica internazionale con passi di danza contagiosi. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia!

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	20,30-21,30	Elementari Bettola	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	20,00-21,00	Elementari Bettola	Adulti	€ 123,00 € 5 quota assicurativa	€ 128,00 € 5 quota assicurativa

\* I costi fanno riferimento a tutta la durata del corso (cioè da Ottobre a Maggio)



**CITTÀ  
DI PESCHIERA  
BORROMEO**

acquamarina   
*sport & life*

**[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)