

**CITTÀ  
DI PESCHIERA  
BORRAMEO**



acquamarina   
sport & life

# CORSI SPORTIVI 2023/24

Inizio corsi Lunedì 2 Ottobre

Apertura iscrizioni  
Lunedì 4 Settembre

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



# L'IMPORTANZA DELLO SPORT

*Cari Concittadini,*

*Con malcelato orgoglio sono a riferirvi i risultati di un anno di attività dei corsi sportivi comunali indetti con il preciso scopo di invogliare, stimolare e rendere sempre più ordinaria la pratica sportiva. Nella stagione 2022/23 sono state circa 450 le iscrizioni ai corsi e più di 110 le persone iscritte alle camminate settimanali. Un risultato che definirei straordinario perché ha posto in luce un desiderio generalizzato di muoversi e fare attività fisica nella consapevolezza dei vantaggi e del miglioramento della qualità della vita che queste comportano: ginnastica dolce o di mantenimento, pilates, camminate e attività di vario genere sono divenute pratiche quotidiane a cui si sono sottoposti, con grande piacere, donne e uomini di ogni età. Ma non solo questo è accaduto perché le attività fisiche svolte in gruppo portano in dote la possibilità di allacciare relazioni amicali, prevenire l'isolamento sociale dovuto all'età più avanzata e di generare nuova voglia di divertirsi che è linfa vitale di ogni esistenza: la grande voglia di partecipazione si esprime attraverso numeri eloquenti.*

*L'Amministrazione Comunale di Peschiera Borromeo, lusingata da questa risposta corale dei propri concittadini, è di nuovo pronta a promuovere corsi per il compimento di attività fisiche e sportive di ogni genere ispirati dalla necessità di prevenire sempre e con maggiore determinazione le patologie croniche che l'attività sedentaria può comportare.*

*Personale qualificato nell'insegnamento delle attività sportive sarà a disposizione di chiunque abbia voglia di cimentarsi in questo genere di salubre attività non solo fisica.*

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

*Daniele Pinna  
Assessore allo Sport e Tempo libero*

# MODALITÀ DI ISCRIZIONE

## INIZIO CORSI LUNEDÌ 2 OTTOBRE 2023

Le iscrizioni avverranno esclusivamente on-line da Lunedì 4 Settembre a Giovedì 14 Settembre compresi accedendo al portale **SERVIZI ON LINE** sul sito: [www.comune.peschieraborromeo.mi.it](http://www.comune.peschieraborromeo.mi.it)

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

### I CORSI SI SVOLGERANNO PRESSO:

- Palestra scuola Bettola - Via Goldoni
- Palestra scuola San Bovio - Viale Abruzzi 3
- Palestra Elem. Monasterolo - Via G. Carducci 7
- Palestra scuola Mezzate - Piazza della Costituzione 4

### GIORNI DI SOSPENSIONE CORSI:

- 01 Novembre 2023
- Dal 7 Dicembre al 8 Dicembre 2023 compresi
- Dal 23 Dicembre 2023 al 7 Gennaio 2024 compresi
- Dal 15 al 18 Febbraio 2024 compresi
- Dal 28 Marzo al 2 Aprile 2024 compresi
- Dal 25 al 26 Aprile 2024 compresi
- 1 Maggio 2024

### TERMINE CORSI:

- 31 Maggio 2024



**Importante: per qualunque corso/attività presente in questo opuscolo, è obbligatorio il certificato per attività sportiva non agonistica, avente validità fino a Giugno 2024. Non sono ammesse eccezioni né deroghe. È obbligatorio inviare il **certificato medico** via e-mail all'indirizzo [pb@acquamarinasportlife.it](mailto:pb@acquamarinasportlife.it) entro e non oltre la prima lezione 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.

Si avvisa che il programma delle iscrizioni on line non prevede un blocco automatico nel caso di raggiungimento del numero massimo di iscritti. Pertanto si chiede di attendere da parte degli uffici comunali una comunicazione relativa all'avvenuto inserimento nel corso di cui è stata fatta richiesta.

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

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

**Per ulteriori informazioni 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

Camminata e ginnastica dolce	#6	GAG	#11
Gioco sport	#7	Ginnastica di mantenimento	#11
Danza Moderna	#7	Ginnastica dolce	#11
Body power ultra abdominal <b>NEW</b>	#8	Ginnastica posturale	#12
Body tone	#8	Gym boxe <b>NEW</b>	#12
Cardio & Core <b>NEW</b>	#9	Pilates	#13
Fit boxe <b>NEW</b>	#9	Strong nation by zumba <b>NEW</b>	#13
Fitness dance	#10	Tabata <b>NEW</b>	#14
Fitness strong	#10	Zumba fit dance	#14
Functional training	#10		

# 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

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. 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	corso gratuito
Martedì	9,45-11,15	San Bovio: partenza dal parco Piccoli Angeli viale Abruzzi 6	Adulti	
Giovedì	9,45-11,15	Bellaria: partenza dall'ufficio Postale- Via Fratelli Cervi 10	Adulti	
Venerdì	9,45-11,15	Mezzate: partenza da Piazza della Costituzione	Adulti	

**Le camminate saranno sospese dal 4 dicembre 2023 al 28 gennaio 2024**

# CORSI POMERIDIANI bambini

## Gioco sport

Minimo iscritti: 7  
Massimo iscritti: 20

Corso di attività motoria che ha lo scopo di coadiuvare la crescita e la formazione del bambino, accrescere il suo sviluppo psico-fisico e rispondere ai suoi bisogni di gioco e movimento. Attraverso le proposte dei nostri istruttori, si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, la percezione e conoscenza del proprio corpo e del mondo esterno, senza mai perdere di vista l'aspetto ludico.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	17,00-18,00	Elem. S.Bovio	6-8 anni	€ 120,00 € 5 quota assicurativa	€ 125,00 € 5 quota assicurativa

## Danza moderna

Minimo iscritti: 7  
Massimo iscritti: 20

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. 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 i movimenti più naturali e umani.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	17,00-18,00	Elem. S.Bovio	6-9 anni	€ 120,00 € 5 quota assicurativa	€ 125,00 € 5 quota assicurativa

# CORSI POMERIDIANI adulti

**NEW**

## Body power ultra abdominal

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 25

Corso ad alta intensità che focalizza l'allenamento sulla parte superiore del corpo senza tralasciare lo sviluppo armonico del corpo stesso. Si tratta di un mix di ginnastica funzionale che garantisce un miglioramento delle funzionalità articolari e una tonicità muscolare.

Giorni	Orario	Palestra	Quota residenti	Quota non residenti
Giovedì	19,00-20,00	Elem. Bettola	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa

## Body tone

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 30

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	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	19,30-20,30	Elem. Bettola	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa
Mercoledì	20,00-21,00	Elem. Mezzate	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa

## NEW Cardio & Core

Minimo iscritti: 7  
Massimo iscritti: 25

*\*corso consigliato agli over 16*

Lezione ad alta intensità, finalizzata ad un allenamento completo delle capacità aerobiche. L'allenamento si focalizza sul CORE (cintura addominale) dal quale dipendono postura e benessere.

Giorni	Orario	Palestra	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	18,15-19,15	Elem. S.Bovio	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa
Martedì	20,00-21,00	Elem. Monasterolo	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa
Giovedì	18,00-19,00	Elem. Bettola	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa

## NEW Fit boxe

Minimo iscritti: 7  
Massimo iscritti: 14

*\*corso consigliato agli over 16*

La Fit boxe è un programma fitness che consiste nell'intreccio di tre elementi fondamentali: l'aerobica, le arti marziali e gli innovativi sacchi a base mobile. È un utile metodo per curare il fisico e una valida opportunità per imparare le tecniche delle arti marziali in un clima di totale spensieratezza. L'obiettivo della fitboxe, sport praticabile ad ogni età, è proprio quello di migliorare la forma fisica attraverso un allenamento aerobico. Una disciplina non solo giocosa e coinvolgente, che consente di scaricare in maniera positiva l'aggressività accumulata nella vita di tutti i giorni. Il giusto equilibrio tra benessere e il piacere di essere in forma imparando a difendersi.

Giorni	Orario	Palestra	Quota residenti	Quota non residenti
Giovedì	20,30-21,30	Elem. Monasterolo	€ 179,00 € 5 quota assicurativa	€ 188,00 € 5 quota assicurativa

## Fitness dance

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 30

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	Palestra	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	21,00-22,00	Elem. Monasterolo	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa

## Fitness strong

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 30

Corso ad alta intensità che focalizza l'allenamento dei principali distretti muscolari di gambe, braccia, glutei, spalle e 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	Quota residenti	Quota non residenti
Venerdì	19,00-20,00	Elem. Bettola	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa

## Functional training

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 30

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, combina 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	Palestra	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	20,00-21,00	Elem. Bettola	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa

## GAG

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 35

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	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	19,00-20,00	Elem. Bettola	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa
Giovedì	20,00-21,00	Elem. Bettola	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa

## Ginnastica di mantenimento

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 35

Il corso prevede un tipo di attività fisica eseguita con movimenti lenti e graduali, definiti "a basso impatto". È 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	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	18,00-19,00	Elem. Bettola	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa

## Ginnastica dolce

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 25

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 in età avanzata.

Giorni	Orario	Palestra	Quota residenti	Quota non residenti
Venerdì	18,00-19,00	Elem. Bettola	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa

# Ginnastica posturale

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 25

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 non naturali e sbagliate.

Giorni	Orario	Palestra	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	18,00-19,00	Elem. Bettola	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa
Mercoledì	20,00-21,00	Elem. Bettola	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	19,00-20,00	Elem. Monasterolo	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa

## NEW Gym boxe

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 14

Il corso di GYM BOXE consiste in un allenamento per chi vuole aumentare velocità muscolare e prontezza di riflessi attraverso un allenamento fisico noto a tutti per la sua efficacia. Consiste nella corsa, corda addominali, circuiti, sacco. Nel giro di pochi mesi il praticante nota dei miglioramenti nel proprio fisico compiendo con facilità sforzi che prima comportavano enorme fatica acquistando più sicurezza in se stesso.

Giorni	Orario	Palestra	Quota residenti	Quota non residenti
Giovedì	19,30-20,30	Elem. Monasterolo	€ 179,00 € 5 quota assicurativa	€ 188,00 € 5 quota assicurativa

\*corso consigliato agli over 16

# 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	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	19,00-20,00	Elem. Bettola	€ 179,00 € 5 quota assicurativa	€ 188,00 € 5 quota assicurativa
Mercoledì	19,00-20,00	Elem. Mezzate	€ 179,00 € 5 quota assicurativa	€ 188,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	18,00-19,00	Elem. Monasterolo	€ 179,00 € 5 quota assicurativa	€ 188,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	20,00-21,00	Elem. Monasterolo	€ 179,00 € 5 quota assicurativa	€ 188,00 € 5 quota assicurativa

## NEW

# Strong nation by zumba

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

*\*corso consigliato agli over 16*

Inizia ad allenarti a tempo di musica. Impegnativa sessione di un'ora che ha effetto su tutto il corpo. STRONG NATION combina una serie di movimenti esplosivi o pliometrici sincronizzati con la musica originale che è stata specificamente progettata per adattarsi ad ogni singola mossa. Ogni lezione avrà l'obiettivo di bruciare calorie, mentre si tonificheranno braccia, gambe, addominali e glutei.

Giorni	Orario	Palestra	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	20,15-21,15	Elem. S.Bovio	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa

## NEW Tabata

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

*\*corso consigliato agli over 16*

Il protocollo Tabata è un metodo di allenamento che rientra nell'insieme degli allenamenti intervallati ad alta intensità. Nasce con l'obiettivo di migliorare le caratteristiche aerobiche e anaerobiche, consiste nella esecuzione di sette o otto ripetizioni al massimo dell'intensità, alternate da dieci secondi di recupero passivo.

Giorni	Orario	Palestra	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	19,15-20,00	Elem. Monasterolo	€ 99,00 € 5 quota assicurativa	€ 104,00 € 5 quota assicurativa

## Zumba fit dance

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 30

*\*corso consigliato agli over 16*

Zumba fit-dance è un programma di fitness e danza ispirato ai ritmi latino americani che fonde l'ardente musica internazionale con passi di danza contagiosi, per realizzare un "fitness-party" che ti rende totalmente dipendente. I corsi di zumba si distinguono per ritmi esotici impartiti dai battiti altamente energetici della musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia. E' facile da seguire, efficace e divertente.

Giorni	Orario	Palestra	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	20,30-21,30	Elem. Bettola	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa
Martedì	19,15-20,15	Elem. S.Bovio	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	20,00-21,00	Elem. Bettola	€ 133,00 € 5 quota assicurativa	€ 138,00 € 5 quota assicurativa



**CITTÀ  
DI PESCHIERA  
BORRAMEO**



acquamarina   
*sport & life*

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

**INFORMAZIONI**

Municipio | Ufficio Sport - via XXV Aprile n. 1

Peschiera Borromeo

Tel. +39 02 51690.360

+39 02 51690.324

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