

**CITTÀ  
DI PESCHIERA  
BORRAMEO**



acquamarina   
*sport & life*

# CORSI SPORTIVI 2024/25

Inizio corsi Lunedì 21 Ottobre

**Apertura iscrizioni  
Mercoledì 9 Ottobre**

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



# I CORSI SPORTIVI COMUNALI A PESCHIERA BORROMEO UN VALORE AGGIUNTO

*Credo che lo sport rappresenti un ambito imprescindibile per una società moderna, inclusiva e sana; un'istituzione oserei dire di welfare che ogni amministrazione pubblica ha il dovere di incentivare e promuovere in tutte le forme. Lo sport è infatti potenzialmente in grado di garantire una molteplicità di aspetti salutari: oltre che una buona forma fisica in svariati ambiti come la forza, l'equilibrio, la coordinazione e la resistenza in misure variabili a seconda della disciplina, anche e in un certo qual modo soprattutto, profondi benefici dal punto di vista del benessere fisico e mentale.*

*Quali? Cito, per esempio, tutto ciò che è aggregazione, socialità, convivialità, cooperazione, educazione alla competizione sana; senza dimenticare il fair play e la solidarietà. Nessun altro ambito formativo riesce a portare così tanti benefici divertendo: il tutto, praticando un'attività a sfondo ludico.*

*A Peschiera Borromeo esiste ormai una tradizione consolidata, che intendiamo far proseguire e promuovere: con l'attivazione dei corsi sportivi comunali ci poniamo l'obiettivo di garantire anche quest'anno l'offerta sportiva ed estenderne l'accessibilità, a costi calmierati e con discipline variegata.*

*Nel corso dei prossimi anni raccoglieremo feedback e introdurremo nuovi miglioramenti, al fine di perseguire nel migliore dei modi gli obiettivi che ci siamo posti.*

*Un caro saluto,*

*Alessandro Amenta  
Assessore allo Sport e Tempo Libero*

# MODALITÀ DI ISCRIZIONE

## INIZIO CORSI LUNEDÌ 21 OTTOBRE 2024



Le iscrizioni potranno essere effettuate dal 9 ottobre al 13 ottobre 2024; la domanda va compilata esclusivamente online.

Nel caso di minori, l'iscrizione deve essere effettuata dal genitore o da chi ne fa le veci.

Tutti i corsi inizieranno con il raggiungimento di un numero minimo di partecipanti, indicato sulla brochure.

L'Ufficio Sport invierà una e-mail in cui si conferma la partenza del corso solo ed esclusivamente a chi risulterà iscritto oppure in lista d'attesa: le persone che non riceveranno comunicazioni dall'Ufficio Sport non risulteranno iscritte ai corsi.

Non sono previste né consentite, per nessun motivo, lezioni di prova.

[www.comune.peschieraborromeo.mi.it](http://www.comune.peschieraborromeo.mi.it)

## **Norme per effettuare il pagamento di iscrizione ai corsi**

La quota da versare e le relative modalità di pagamento saranno comunicate successivamente; Il pagamento potrà essere eseguito esclusivamente tramite il sistema “PagoPa”.

Alle lezioni saranno ammessi solo coloro che avranno ricevuto conferma. Il saldo dovrà essere eseguito entro il 30 novembre 2024 per l'intera quota, a pena di esclusione dal corso. L'utente che non provvede a comunicare per iscritto la rinuncia entro tale data verrà considerato a tutti gli effetti fruitore del servizio e, quindi, tenuto ai relativi adempimenti anche tariffari.

Si applica 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 assicurativa non è soggetta a riduzione.

## **Ritiri**

Sono ammessi ritiri, con relativi rimborsi, solo per cambio di residenza, per motivi di salute corredati da certificato medico o cambiamenti di orario lavorativo e/o sede di lavoro comprovati da attestazione del datore di lavoro. La comunicazione del ritiro e la richiesta dell'eventuale rimborso dovrà essere rivolta per iscritto all'Ufficio Sport (e-mail: [sport@comune.peschieraborromeo.mi.it](mailto:sport@comune.peschieraborromeo.mi.it)) e decorrerà dalla data di comunicazione comprensiva di documentazione allegata.

## **Recuperi**

Le lezioni mattutine all'aperto che comprendono la Camminata e una successiva attività di ginnastica dolce non effettuate a causa di un impedimento dell'insegnante o a causa di tempo non favorevole non verranno recuperate.

In caso di nevicata con grave ostacolo alla circolazione le lezioni verranno automaticamente sospese. Non saranno recuperate quelle non effettuate per scioperi, elezioni, chiusura degli impianti e ogni altra causa non dipendente dalle intenzioni dell'Amministrazione Comunale.

## **Certificato medico di Buona salute**

Il certificato per attività sportiva non agonistica è obbligatorio per tutti i corsi; andrà inviato via e-mail a [pb@acquamarinasportlife.it](mailto:pb@acquamarinasportlife.it) entro e non oltre la seconda lezione dei corsi.

## **Abbigliamento**

I partecipanti dovranno munirsi di un abbigliamento idoneo e calzare rigorosamente scarpe da ginnastica, che dovranno essere indossate esclusivamente in palestra.

## **Responsabilità**

I corsisti saranno responsabili del buon uso delle strutture e dei materiali che il Comune metterà a disposizione di ogni singolo partecipante; ogni rottura o guasto determinato da incuria o uso improprio verrà addebitato ai responsabili.

Il Comune non è responsabile per qualsiasi danno o furto di oggetti o materiali di proprietà dell'iscritto.

## **Assicurazione**

La tariffa per la frequenza dei corsi sportivi è composta da: costo del corso + € 5,00 di assicurazione.

Gli utenti sono tenuti al versamento della quota assicurativa di € 5,00 – L'iscrizione dello stesso utente a più corsi non comporta il versamento di più quote assicurative.

Chi ha scelto il Corso di Camminata del benessere e relativa ginnastica dolce non sarà tenuto a pagare la quota assicurativa.

## **Accesso alle Palestre**

L'ingresso all'interno delle Palestre è consentito solo ai Corsisti.

**L'iscrizione ai Corsi Comunali comporta l'accettazione di ogni norma contenuta nel presente modulo.**

# # INDICE

Camminata e ginnastica dolce	#8	Ginnastica posturale	#12
Body power ultra abdominal	#9	Pilates	#12
Body tone	#9	Strong nation by zumba	#13
Fitness dance	#10	Tabata	#13
Functional training	#10	Zumba fit dance	#14
GAG	#11	Total body workout	#14
Ginnastica di mantenimento	#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

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	
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	Corso gratuito
Mercoledì	9,45-11,15	Bellaria: partenza dall'ufficio postale - Via Fratelli Cervi 10	Adulti	Corso gratuito
Giovedì	9,45-11,15	Bettola: partenza dal Teatro De Sica, Via Don Luigi Sturzo 25	Adulti	Corso gratuito
Venerdì	9,45-11,15	Mezzate: partenza da Piazza della Costituzione	Adulti	Corso gratuito

Le camminate saranno sospese dal 4 dicembre 2024 al 28 gennaio 2025

# CORSI POMERIDIANI adulti

## Body power ultra abdominal

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

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	19,15-20,10	Elem. Bettola	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 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	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	19,30-20,25	Elem. Bettola	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa

## Fitness dance

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

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	21,00-21,55	Elem. Monasterolo	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa

## Functional training

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

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	20,15-21,10	Elem. Bettola	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 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	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	19,15-20,10	Elem. Bettola	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa
Giovedì	20,15-21,10	Elem. Bettola	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa

## Ginnastica di mantenimento

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Il corso prevede un tipo di attività fisica eseguita con movimenti lenti e gradualmente 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	18,15-19,10	Elem. Bettola	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 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 non naturali e sbagliate.

Giorni	Orario	Palestra	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	18,30-19,25	Elem. Bettola	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa
Mercoledì	20,30-21,25	Elem. Bettola	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 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	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	19,30-20,25	Elem. Bettola	€ 189,00 € 5 quota assicurativa	€ 198,00 € 5 quota assicurativa

## 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	20,15-21,10	Elem. S.Bovio	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa

## 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	€ 104,00 € 5 quota assicurativa	€ 110,00 € 5 quota assicurativa

# Zumba fit dance

Minimo iscritti: 7  
Massimo iscritti: 20

*\*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	20,30-21,25	Elem. Bettola	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa
Martedì	19,15-20,10	Elem. S.Bovio	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	19,30-20,25	Elem. Bettola	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa

**NEW**

# Total body workout

Minimo iscritti: 7  
Massimo iscritti: 20

Il corso di Total body Workout serve ad acquisire capacità motoria, contribuisce a migliorare la resistenza sia cardiovascolare che respiratoria attraverso esercizi aerobici di tonificazione e di elasticità a corpo libero con piccoli attrezzi, riprendendo elementi che si trovano nei corsi di GAG aerobica, stretching . Intensità media.

Giorni	Orario	Palestra	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	20,00-20,55	Elem. Monasterolo	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa
Giovedì	18,15-19,10	Elem. Bettola	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa



**CITTÀ  
DI PESCHIERA  
BORROMEO**



acquamarina   
*sport & life*

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

**INFORMAZIONI**

E-mail: [pb@acquamarinasportlife.it](mailto:pb@acquamarinasportlife.it)