



CORSI SPORTIVI 2025/26

Settimana lezioni di prova
dal 15 al 19 Settembre

Apertura iscrizioni Lunedì 22 Settembre
INIZIO CORSI LUNEDÌ 6 OTTOBRE



LO SPORT, SINONIMO DI BENESSERE FISICO E MENTALE.

Il benessere psicofisico, la prevenzione e la cura del proprio corpo, ma anche la socialità e l'aggregazione rappresentano elementi cardine per una comunità sana, prospera e a misura d'uomo.

In una società in continua e frenetica evoluzione rischiamo spesso di trascurare gli effetti a lungo termine di uno stile di vita che non risponde ai nostri bisogni fondamentali e fisiologici. La pratica sportiva si conferma il metodo ideale per perseguire una moltitudine di obiettivi fondamentali.

Confortati dal gradimento e dalla partecipazione, due caratteristiche ormai consolidate, intendiamo proseguire in questa direzione: anche quest'anno l'Assessorato allo Sport istituisce il servizio comunale dei corsi sportivi, diversificando e arricchendo ulteriormente l'offerta già presente sul territorio.

Consapevoli dell'importanza che riveste l'attività fisica ad ogni età, i corsi comunali si propongono di incentivare e rendere sempre più accessibile la pratica sportiva, ampliando le tipologie delle discipline, contenendo i costi e avvicinandosi alle esigenze e alle preferenze dei cittadini.

Auguro a tutti di poter trovare nei corsi comunali uno spazio per prendersi cura di sé e per vivere momenti di condivisione e convivialità.

*Alessandro Amenta
Assessore allo Sport*



MODALITÀ DI ISCRIZIONE

INIZIO CORSI LUNEDÌ 6 OTTOBRE 2025

Le iscrizioni potranno essere effettuate dal 22 al 26 Settembre 2025; la domanda va compilata esclusivamente on-line sul sito www.comune.peschieraborromeo.mi.it.

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.

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 10 Ottobre 2025 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) e decorrerà dalla data di comunicazione comprensiva di documentazione allegata.

Lezioni prova (dal 15 al 19 settembre)

È possibile effettuare gratuitamente e senza vincoli, **una lezione di prova** del corso sportivo desiderato, previa prenotazione online nella sezione prenotazioni sul sito peschiera.acquamarinasporthlife.it e consegna del modulo di scarico di responsabilità debitamente compilato e firmato all'insegnante, il giorno stesso della prova.

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 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.

Inizio corsi: 6 Ottobre 2025

Termine corsi: 29 Maggio 2026

Calendario dei giorni di sospensione dei corsi sportivi 2025-26

1 Novembre 2025

Sospensione Camminate dal 1 Dicembre 2025 compreso

8 Dicembre 2025

Dal 23 Dicembre 2025 al 6 Gennaio 2026 compresi

Dal 19 al 22 Febbraio 2026 compresi

Ripresa Camminate dal 2 Marzo 2026 compreso

Dal 2 al 7 Aprile 2026 compresi

Dal 1 al 3 Maggio 2026 compresi

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	Total body workout	#12
Body tone	#9	Body power ultra abdominal	#12
Zumba fit dance	#9	Tabata	#12
GAG	#10	Fitboxe	#13
Ginnastica di mantenimento	#10	Edu boxe	#13
Ginnastica posturale	#11	Gioco danza	#14
Pilates	#11	Danza moderna	#14
Fitness dance	#11	Ginnastica Ritmica	#14

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	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 da Piazza Lombardi	Adulti	Corso gratuito
Venerdì	9:45-11:15	Mezzate: partenza da Piazza della Costituzione	Adulti	Corso gratuito

Le camminate saranno sospese dal 1 dicembre 2025 al 2 Marzo 2026

CORSI POMERIDIANI/SERALI

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	19:30-20:25	Elem. Bettola	Adulti	€ 141,00 € 5 quota assicurativa	€ 146,00 € 5 quota assicurativa

Zumba fit dance

Minimo iscritti: 7
Massimo iscritti: 20

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. È facile da seguire, efficace e divertente.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	19:30-20:25	Elem. S.Bovio	Adulti	€ 141,00 € 5 quota assicurativa	€ 146,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	19:00-19:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 141,00 € 5 quota assicurativa	€ 146,00 € 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	19:00-19:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 141,00 € 5 quota assicurativa	€ 146,00 € 5 quota assicurativa
Giovedì	20:00-20:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 141,00 € 5 quota assicurativa	€ 146,00 € 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	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	18:00-18:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 141,00 € 5 quota assicurativa	€ 146,00 € 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	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	18:00-18:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 141,00 € 5 quota assicurativa	€ 146,00 € 5 quota assicurativa
Mercoledì	20:00-20:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 141,00 € 5 quota assicurativa	€ 146,00 € 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	19:00-19:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 190,00 € 5 quota assicurativa	€ 200,00 € 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	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	21:00-21:55	Elem. Monasterolo	Adulti	€ 141,00 € 5 quota assicurativa	€ 146,00 € 5 quota assicurativa

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	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	20:00-20:55	Elem. Monasterolo	Adulti	€ 141,00 € 5 quota assicurativa	€ 146,00 € 5 quota assicurativa
Martedì	20:00-20:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 141,00 € 5 quota assicurativa	€ 146,00 € 5 quota assicurativa
Giovedì	18:00-18:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 141,00 € 5 quota assicurativa	€ 146,00 € 5 quota assicurativa

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	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	20:30-21:25	Elem. Bettola	Adulti	€ 141,00 € 5 quota assicurativa	€ 146,00 € 5 quota assicurativa
Giovedì	19:00-19:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 141,00 € 5 quota assicurativa	€ 146,00 € 5 quota assicurativa

Tabata

Minimo iscritti: 7
Massimo iscritti: 20

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 e consiste nella esecuzione di sette o otto ripetizioni al massimo dell'intensità alternate da dieci secondi di recupero passivo.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	19:15-20:00	Elem. Monasterolo	Adulti	€ 105,00 € 5 quota assicurativa	€ 111,00 € 5 quota assicurativa

Fitboxe

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 14

La Fitboxe è un allenamento travolgente che unisce la potenza delle arti marziali e della boxe al ritmo motivante della musica. Si lavora a corpo libero o con il sacco, alternando sequenze di pugni, calci, schivate e movimenti funzionali, in un mix perfetto tra cardio, tonificazione e scarico dello stress. Ogni lezione è una vera esplosione di energia: il ritmo incalzante stimola il cuore, scolpisce il corpo e libera la mente dalle tensioni. È un allenamento completo, che coinvolge tutto il corpo, migliora resistenza, forza, coordinazione e agilità, e allo stesso tempo aiuta a canalizzare le emozioni in modo positivo. Non serve esperienza nella boxe: ogni movimento è spiegato e guidato, l'allenamento si adatta facilmente a ogni livello di preparazione.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Venerdì	19:00-19:55	Elem. Monasterolo	Adulti	€ 190,00 € 5 quota assicurativa	€ 200,00 € 5 quota assicurativa

Edu Boxe

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 14

Edu Boxe è molto più di un semplice corso di boxe: è un percorso educativo pensato per bambini e ragazzi, dove il movimento diventa uno strumento per crescere, imparare e rafforzare la propria personalità. Attraverso esercizi divertenti, giochi motori e tecniche base della boxe (come colpi controllati, schivate, spostamenti e postura), i giovani imparano a conoscere meglio il proprio corpo, a muoversi con sicurezza e a sviluppare abilità fondamentali come coordinazione, equilibrio, attenzione e autocontrollo. L'ambiente è protetto, rispettoso e non competitivo: non ci sono combattimenti o contatto fisico, ma tanta energia positiva, lavoro di gruppo e ascolto reciproco. I ragazzi vengono accompagnati nella scoperta di valori importanti come il rispetto delle regole, la gestione delle emozioni, la fiducia in sé stessi e negli altri.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Venerdì	17:00-17:55	Elem. Monasterolo	7/10 anni	€ 190,00 € 5 quota assicurativa	€ 200,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	18:00-18:55	Elem. Monasterolo	11/14 anni	€ 190,00 € 5 quota assicurativa	€ 200,00 € 5 quota assicurativa

Gioco Danza

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 15

Gioco Danza è un'attività ludico-motoria che unisce il mondo della danza con quello del gioco e dell'espressione creativa, pensata per i più piccoli. Attraverso il movimento libero, la musica e l'immaginazione, i bambini scoprono il proprio corpo, imparano a muoversi nello spazio e a comunicare emozioni attraverso la danza.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	17:00-17:55	Elem. San Bovio	3/5 anni	€ 127,00 € 5 quota assicurativa	€ 133,00 € 5 quota assicurativa

Danza moderna

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

La danza moderna è un linguaggio del corpo che unisce tecnica, creatività ed espressione personale. A differenza della danza classica, più rigida e codificata, la danza moderna si basa sulla libertà di movimento, sull'ascolto del proprio corpo e sull'interpretazione delle emozioni attraverso la musica e il gesto danzato.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	18:00-18:55	Elem. San Bovio	6/9 anni	€ 127,00 € 5 quota assicurativa	€ 133,00 € 5 quota assicurativa

Ginnastica Ritmica

Minimo iscritti: 8

Massimo iscritti: 18

Corso di livello base all'interno del quale le bambine apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi (cerchio, corda, palla, nastro e clavette).

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	17:00-17:55	Elem. San Bovio	6/9 anni	€ 127,00 € 5 quota assicurativa	€ 133,00 € 5 quota assicurativa

**CITTÀ
DI PESCHIERA
BORRAMEO**



acquamarina 
sport & life

WWW.COMUNE.PESCHIERABORRAMEO.MI.IT

INFORMAZIONI

E-mail: pb@acquamarinasportlife.it

Tel. 02.26921154