

GINNASTICA MANTENIMENTO 2026/2027

MUOVERSI PER RESTARE IN FORMA

Muoversi significa ritrovare o mantenere una buona forma fisica, migliorare la resistenza, il tono muscolare, l'elasticità e la coordinazione. Muoversi significa anche scaricare tensioni, liberare la mente e recuperare energia.

- La ginnastica adulti è una proposta polivalente, pensata per chi desidera un equilibrio tra benessere fisico e rilassamento mentale. Il percorso alterna esercizi a corpo libero, attività con grandi e piccoli attrezzi, sequenze mirate alla mobilità, alla forza e alla postura

L'attività è strutturata per migliorare:

- la funzionalità cardio-circolatoria
- la mobilità articolare
- il potenziamento muscolare
- la capacità di rilassarsi e ascoltare il proprio corpo

Un allenamento completo, sicuro e adatto a ogni livello di preparazione.



LEZIONE TIPO

Riscaldamento: da 5' a 10' di corsa e 15' esercizi a corpo libero
Tema centrale: diverso da lezione a lezione: potenziamento muscolare, mobilità articolare, attività cardiaca
Stretching: esercizi di allungamento muscolare
Gioco finale

ORARIO CORSI

PALAZZETTO DELLO SPORT (Parco Ghezzi)

Martedì 20:15 - 21:15 entrata lato scivolo

Giovedì 20:00 - 21:00 sede Polisportiva ex spogliatoi calcio

PALESTRA DI VIA BARANZATE (Scuole Elementari)

Martedì 20:00 - 21:00

Iscrizione quadrimestrale: Monosettimanale € 100; Bisettimanale € 170

INIZIO ATTIVITA' MARTEDÌ 6 OTTOBRE



338 3413576 - Alberto



novateginnastica@gmail.com

POLISPORTIVA NOVATE A.S.D.

VIA BERTOLA 12- NOVATE MILANESE

E-MAIL: NOVATEISCRIZIONI@GMAIL.COM TEL: 349 1552175 - 02 3548663

WWW.POLISPORTIVANOVATE.IT