Attività motoria di antalgica-posturale

È indicata per la prevenzione di dolori dell'apparato muscolo-scheletrico nei soggetti adulti in seguito a posizioni scorrette o protratte per lungo tempo nello svolgimento delle attività lavorative; sedentarietà, rigidità muscolare, sforzi improvvisi che coinvolgono la schiena.

Contributo associativo: 25,00 €

Luogo di attività: **Circolo "Speranza" – via Risorgimento 16 – Monza**

Giornl e orari: **lunedì: 9.00–10.00 >10.00-11.00 >11.00-12.00**
16.00-17.00>17.00-18.00

giovedì: 9.00–10.00 >10.00-11.00 >11.00-12.00
15.30-16.30>16.30-17.30

Frequenza settimanale: 1 volta **Contributo anno**: **150,00 €** ■ 2 volte **anno**: **270,00 €**

Attività motoria con elementi di Pilates

Una combinazione di esercizi per correggere gli squilibri muscolari, migliorare la postura e tonificare il corpo; un connubio tra corpo e mente con sequenze eseguite lentamente per dare energia, forza e stabilità al baricentro, la "powerhouse", ossia il centro nevralgico del corpo.

Luogo di attività: Circolo "Speranza" – via Risorgimento 16 – Monza

Contributo associativo: 25,00 €

Giorni e orari: **martedì: 14.00-15.00> 15.00-16.00 ■ 19.30-20.30**

mercoledì: 10.30-11.30 ■ 16.00-17.00>17.00-18.00>18.00-19.00>19.00-20.00

giovedì: 18.30-19.30>19.30-20.30>20.30-21.30 ■ venerdì: 15.00-16.00>16.00-17.00

Frequenza settimanale: 1 volta **Contributo anno**: **150,00 €** ■ 2 volte **anno**: **270,00 €**

Total Body – GAG (gambe, addominali, glutei)

PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso - Monza

Contributo associativo: 25,00 €

Frequenza settimanale: 1 volta **Quota anno**: **150,00 €** ■ 2 volte: **270,00**

Total Body *È un allenamento molto intenso, mirato alla tonificazione di tutti i principali distretti muscolari: addome, glutei, spalle, gambe e braccia. Attraverso movimenti graduati si favorisce il lavoro cardio-circolatorio e muscolare e la respirazione*

Giorni e orari: lunedì e mercoledì: 19.30-20.30

Gag *È dedicato a coloro che desiderano "faticare" per ottenere glutei sodi, addominali tonici e gambe snelle. Il corso si rivolge su questi punti critici al fine di potenziarli e tonificarli.*

Giorni e orari: lunedì: 20.30-21.30 e giovedì 19.30-20.30

Attività motoria di Fit Ball e Upper Body

Luogo di attività: Circolo "Speranza" – via Risorgimento 16 – Monza

Contributo associativo: 25,00 €

Frequenza settimanale: 1 volta **Contributo anno**: **150,00 €**

Fit Ball *attività idonea per la terza età che tonifica le gambe, le braccia e la colonna vertebrale, favorisce il rilassamento, la flessibilità e un corretto uso dell'equilibrio posturale.*

Giorno e orario: martedì: 20.30-21.30

Upper Body *corso di tonificazione rivolto alla parte superiore del corpo con esercizi per braccia, spalle, torace e schiena. È un corso mirato al potenziamento muscolare e a una corretta respirazione.*

Giorno e orario: venerdì: 17.00–18.00

RISERVATO SOLO AI SOCI/ RISERVATO SOLO AI SOCI/ RISERVATO SOLO AI SOCI

Centro polisportivo S. Fruttuoso

Associazione sportiva dilettantistica

Via Risorgimento 16 – 20900 Monza – cell. 345.4522980 – e mail cpsfruttuoso@tiscali.it – C.F. 94545570155

Attività 2023/2024

PSICOMOTRICITA'

Bambini: età dai 4 ai 5 anni

AVVIAMENTO ALLO SPORT

Bambini: età dai 6 agli 8 anni

GINNASTICA RITMICA

Bambine: **età dai 5 ai 12 anni**

FITNESS TOTAL BODY - GAG

TAI CHI

CORSI

Ginnastica di tonificazione
Ginnastica dolce per la 3ª età
Attività motoria di stretching
Attività motoria di cardio-stretching
Attività motoria antalgica posturale
Attività motoria con elementi di Pilates
Attività motoria con elementi di Yoga
Attività motoria di Fit Ball
Attività motoria di Upper Body

COME ISCRIVERSI

L'ISCRIZIONE si effettua on-line scaricando dal sito web www.cpsfruttuoso.it, il modulo di **AMMISSIONE A SOCIO**, compilandolo e inviandolo a cpsfruttuoso@tiscali.it. Il socio riceverà la conferma dell'ISCRIZIONE per provvedere successivamente al pagamento del contributo di partecipazione.

Durata dei corsi: 8 mesi, **inizio il 25 settembre 2023 e termine il 31 maggio 2024**

È obbligatorio presentare il **certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica/ agonistica.** Senza il certificato medico non è possibile frequentare i corsi.

La partecipazione ai corsi è **riservata solo ai Soci** in regola con il pagamento:

- del contributo **associativo di 25,00 €** (comprensiva di copertura assicurativa)
- del **contributo di partecipazione** al corso

I corsi verranno avviati solo in presenza di un congruo numero di partecipanti

Centro polisportivo S. Fruttuoso asd - cellulare: 345.4522980
Sede: via Risorgimento 16 - Monza
Orari ufficio: martedì e mercoledì 16.00-18.00 per appuntamento

Il Centro polisportivo S. Fruttuoso asd, fondato nel 1980
non persegue alcuna finalità di lucro, promuove la diffusione della pratica sportiva per tutte le fasce d'età: quale diritto dei cittadini, come servizio sociale, prevenzione, formazione, salute, benessere

TELEFONARE IN ORARIO D'UFFICIO:
da lunedì a venerdì dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00
CONTATTI web site www.cpsfruttuoso.it e mail cpsfruttuoso@tiscali.it