

## Psicomotricità – Avviamento allo sport



**LA PSICOMOTRICITÀ** aiuta i bambini a crescere in modo equilibrato, sereno e armonioso attraverso il movimento e il gioco. I bambini utilizzano il linguaggio corporeo come mezzo per esprimersi e capire (prima ancora della parola). Ogni bambino, secondo le proprie possibilità, può relazionarsi con gli altri all'interno di uno spazio definito da regole chiare, in un clima di divertimento, collaborazione e accettazione.

**AVVIAMENTO ALLO SPORT** il corso si pone l'obiettivo di far conoscere, provare e sperimentare le attività sportive di Basket, Volley, Calcio e altri sport di squadra, accompagnando i bambini in un percorso di crescita e miglioramento individuale per l'apprendimento dei "fondamentali" degli sport sopraccitati: Il tutto con un approccio improntato prevalentemente sul divertimento, con l'obiettivo di preparare i piccoli atleti a una scelta più consapevole riguardo allo sport da praticare in futuro.

**PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso - Monza**  
**Contributo associativo: 25,00 €**

**PSICOMOTRICITÀ** **Giorno e orario: lunedì: 17.30-18.30 età 4-5 anni**

**AVVIAMENTO ALLO SPORT** **Giorno e orario: lunedì: 18.30-19.30 età 6-8 anni**

**Frequenza settimanale: 1 volta 130,00 €**

## Ginnastica ritmica



La ginnastica ritmica aiuta le allieve ad acquisire flessibilità, coordinazione dei movimenti, senso ritmico, prontezza dei riflessi.

**PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso - Monza**  
**Contributo associativo: 25,00 €**

**Giorno e orari: giovedì: 17.30-18.30 (da 5 a 7 anni) >18.30-19.30 (da 8 a 12 anni)**

**Frequenza settimanale: 1 volta 130,00 €**

## Attività motoria di stretching e di cardio-stretching

**Stretching** Serve a migliorare flessibilità e mobilità. Consigliato a chi si sente un "legno" e vuole essere più sciolto. Riduce le tensioni e i dolori dei muscoli.

**Cardio-stretching** Favorisce la circolazione sanguigna, migliora la salute delle arterie, allunga la muscolatura, coinvolgendo tendini, ossa e articolazioni.

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

**Contributo associativo: 25,00 €**  
**Stretching martedì: 18.30-19.30**

**Cardio-stretching martedì: 16.00-17.00 e mercoledì: 11.30-12.30**

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

## Ginnastica di tonificazione



I corsi si prefiggono il recupero dell'elasticità muscolare, l'aumento della capacità cardio-respiratoria, il potenziamento del controllo del proprio corpo e della respirazione.

**PALESTRA: Scuola Media SABIN, ingresso via Tazzoli**  
**Contributo associativo: 25,00 €**

**Giorni e orari: martedì e giovedì: 19.30-20.30 > 20.30-21.30**

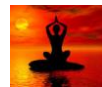
**Frequenza settimanale: 1 volta 150,00 €**

**Frequenza settimanale: 2 volte 260,00 €**

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

## Attività motoria con elementi di Hatha Yoga e Yoga dinamico

**L'attività motoria con elementi di Hatha yoga** aiuta a migliorare l'armonia nel corpo, nella mente e nello spirito, Contribuisce a uno sviluppo armonioso della muscolatura, degli organi interni, dei nervi, ossa, cuore, polmoni, cervello e sistema cerebro-spinale. Tonifica il corpo e lo fortifica, influenza la capacità di concentrazione e la memoria. Apporta buona salute, longevità ed energia.



**Giorni e orari: martedì e venerdì: 9.00-10.00 > 10.00-11.00 >11.00-12.00**

**L'attività motoria con elementi di Yoga dinamico** è caratterizzato da un fluire dinamico di posture in armoniosa successione, mantenendo una respirazione lenta e profonda. Il respiro controllato, insieme con il movimento dinamico, calma il sistema nervoso, genera un intenso stato di benessere, migliora la concentrazione, aumenta l'elasticità muscolare e la mobilità articolare.



**Giorni e orari: lunedì: 18.00-19.00 e giovedì: 17.30-18.30**

**Luogo di attività: Circolo Speranza – via Risorgimento 16 – Monza**  
**Contributo associativo: 25,00 €**

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

## Tai chi chuan/Chi kung

Il Tai chi chuan è un'arte cinese basata sul movimento: viene considerata un'arte marziale, ma anche una meditazione dinamica e un metodo per il mantenimento e il recupero della salute. Segue i principi della medicina tradizionale cinese, primo tra tutti quello della libera circolazione del Chi (energia vitale), che determina lo stato di salute dell'individuo. Conoscere e capire la propria energia vitale, il proprio Chi, vuol dire conoscere e capire l'energia vitale della natura, presupposto per condurre una vita consapevole e serena.



**PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso – Monza**  
**Contributo associativo: 25,00 €**  
**Giorno e orario: martedì: 20.00-21.30**

**Frequenza settimana: 1 volta 210,00 €**

**Oltre 60 anni: Frequenza settimanale: 1 volta 170,00 €**

## Ginnastica dolce per la terza età



È un tipo di ginnastica, eseguita con movimenti gradualmente e controllati, particolarmente indicata per persone anziane e non solo! Mentre la ginnastica tradizionale valorizza attività che rafforzano la muscolatura superficiale, qui si punta all'armonia dei movimenti, eliminando lo sforzo inutile, ricercando la distensione psico-fisica.

**Contributo associativo: 25,00 €**

**Luogo di attività: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso - Monza**

**Giorni e orari: mercoledì: 17.30-18.30 > 18.30-19.30**

**Oltre 65 anni martedì e venerdì: 17.30-18.30 > 18.30-19.30**

**Frequenza settimanale: 1 volta 100,00 €**

**Frequenza settimanale: 2 volte 150,00 €**

**Sotto 65 anni**

**Frequenza settimanale: 1 volta 120,00 €**

**Frequenza settimanale: 2 volte 180,00 €**

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