OPEN DAY

sabato 20 settembre 2025

dalle ore 9.30 alle 19.30 con **INGRESSO LIBERO**
presso **la palestra elementare ALFIERI** – via S. Fruttuoso 15 – Monza

TI ASPETTIAMO PER UNA LEZIONE DI PROVA GRATUITA

I partecipanti potranno parlare direttamente con gli istruttori per avere consigli e suggerimenti nella scelta dell'attività più idonea alle proprie esigenze

PER PARTECIPARE alla PROVA presentarsi:

- **in anticipo DIRETTAMENTE IN PALESTRA**
- **con abbigliamento sportivo e scarpe di ricambio**

Un'intera giornata dedicata
alla presentazione e dimostrazione delle attività

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, formazione, benessere e prevenzione

CONTATTI

sito web **www.cpsfruttuoso.it**
e-mail **cpsfruttuoso@tiscali.it**
cell: 345.4522980

Attività motoria di 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.

CIRCOLO SPERANZA – via Risorgimento 16 – Monza
Contributo associativo: 30,00 €

Frequenza settimanale: 1 volta **Contributo anno**: **160,00 €** ■ 2 volte **anno**: **290,00 €**

Giorni e orari: lunedì: 9.30-10.30 > 10.30.11.30 > 11.30-12.30
15.00-16.00 >16.00-17.00>17.00-18.00>18.00-19.00
giovedì: 9.30-10.30 >10.30.11.30>11.30-12.30
15.30-16.30>16.30-17.30

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.

CIRCOLO SPERANZA – via Risorgimento 16 – Monza
Contributo associativo: **30,00 €**

Frequenza settimanale: 1 volta **Contributo anno**: **160,00 €** ■ 2 volte **anno**: **290,00 €**

Giorni e orari: martedì: 12.00-13.00
18.30-19.30 >19.30-20.30 > 20.30-21.30
mercoledì: 9.30-10.30 > 10.30.11.30 > 11.30-12.30
15.30-16.30 > 16.30-17.30 > 18.00-19.00>19.00-20.00
giovedì: 19.30-20.30 > 20.30-21.30; venerdì: 12.00-13.00

Total Body

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

PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso - Monza
Contributo associativo: 30,00 €
Giorni e orari: lunedì e mercoledì: 19.30-20.30

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

Attività motoria con elementi di Yoga chair

È un'attività dinamica che utilizza la sedia per supportare il corpo. Lavora in profondità mediante il respiro consapevole nella fase dell'inspirazione e in quella dell'espirazione con benefici sul tratto lombo-sacrale. È facile da fare perché è accessibile a tutti, è comodo perché utilizza uno strumento conosciuto (la sedia), è efficace perché la schiena effettua movimenti senza carico in una posizione di comfort e sicurezza.

CIRCOLO SPERANZA – via Risorgimento 16 – Monza
Contributo associativo: **30,00 €**
Giorni e orari: martedì: 17.00-18.00 ■ **giovedì: 17.30-18.30**

Frequenza settimanale: 1 volta **Contributo anno**: **160,00 €** ■ 2 volte **anno**: **290,00 €**

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 2025/2026

PSICOMOTRICITÀ	CORSI
Bambini: età dai 4 ai 6 anni	
TONIC DANCE	Ginnastica di tonificazione
	Ginnastica dolce per la Terza età
PALLAVOLO AMATORIALE MISTA	Attività motoria posturale
	Attività motoria con elementi di Pilates
TAI CHI	Attività motoria con elementi di Yoga
	Attività motoria con elementi di Yoga chair
TOTAL BODY	Attività motoria con elementi di Yoga dinamico

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 29 settembre 2025 e termine il 29 maggio 2026**

È obbligatorio presentare il **certificato medico di idoneità all'attività sportiva non 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 30,00 €** (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: mercoledì e giovedì 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, formazione, benessere e prevenzione

TELEFONARE IN ORARIO D'UFFICIO:
da lunedì a venerdì dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00

CONTATTI sito web **www.cpsfruttuoso.it** e mail **cpsfruttuoso@tiscali.it**

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 e collaborazione.

PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso – Monza
Contributo associativo: 30,00 €
Giorno e orario: martedì e giovedì: 17.30-18.30 età 4-5 anni

Frequenza settimanale: 1 volta 140,00 € ■ 2 volte 250,00 €

Pallavolo mista amatoriale

È un'attività motoria pensata per chi ha la passione per la pallavolo o semplicemente ha voglia di svolgere un'attività fisica divertente che incida positivamente sullo stato di salute e benessere psicofisico. Un momento soprattutto di gioiosa aggregazione.

PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso - Monza
Contributo associativo: 30,00 €
Giorno e orario: lunedì: 20.30-22.30

Frequenza settimanale: 1 volta 200,00 €

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: 30,00 €
Giorni e orari: martedì e giovedì: 19.30-20.30 > 20.30-21.30

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

Attività motoria con elementi di Yoga dinamico

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 uno stato di benessere, migliora la concentrazione, aumenta l'elasticità muscolare*

CIRCOLO SPERANZA – via Risorgimento 16 – Monza
Contributo associativo: 30,00 €
Giorno e orario: giovedì: 18.30-19.30

Frequenza settimanale: 1 volta 160,00 €

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

Attività motoria con elementi di Hatha Yoga

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.*

CIRCOLO SPERANZA – via Risorgimento 16 – Monza
Contributo associativo: 30,00 €
Giorni e orari: martedì e venerdì: 9.00-10.00 >10.00-11.00 >11.00-12.00

Frequenza settimanale: 1 volta 160,00 € ■ 2 volte 290,00 €

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, utile per condurre una vita consapevole e serena.

PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso – Monza
Contributo associativo: 30,00 €
Giorni e orari: martedì e giovedì: 20.00-21.30

Frequenza settimana: 1 volta 210,00 € ■ 2 volte 350,00 €

Oltre 60 anni: Frequenza settimanale: 1 volta 180,00 € ■ 2 volte 310,00 €

Tonic dance

Un allenamento completo, composto da 30 minuti di lavoro aerobico total body con coreografie brucia grassi e da altri 30 minuti di allenamento a corpo cardiocircolatorio… a tempo di musica!

PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso - Monza
Contributo associativo: 30,00 €
Giorni e orari: martedì e giovedì: 19.00-20.00

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

Ginnastica dolce per la terza età

È un tipo di ginnastica, eseguita con movimenti graduali 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.

PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso - Monza
Contributo associativo: 30,00 €
Giorni e orari: lunedì e mercoledì: 17.30-18.30 > 18.30-19.30

Oltre 65 anni: Frequenza settimanale: 1 volta 110,00 €
Frequenza settimanale: 2 volte 160,00 €

Sotto 65 anni: Frequenza settimanale: 1 volta 120,00 €
Frequenza settimanale: 2 volte 190,00 €

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

OPEN DAY
sabato 20 settembre 2025

dalle ore 9.00 alle 19.30 con **INGRESSO LIBERO**
presso **la palestra elementare ALFIERI –** via S. Fruttuoso 15 – Monza

PROGRAMMA

Mattino:

9.30: Ginnastica Dolce Franca
10.00: Hatha Yoga Simona
10.30: Posturale Carolina
11.00: Pilates Donatella
11.30: Yoga dinamico Franca
12.00: Yoga chair Franca
12.30 Pilates Laura

Pomeriggio:

15.00: Posturale Carolina
15.30: Ginnastica Dolce Carolina
16.00: Pilates Franca
16.30: Psicomotricità Fabio
17.00: Total body Giuseppe
17.30: Tonificazione Giuseppe
18.00: Tonic dance Laura
18.30: Tai chi Gino
19.30: Volley amatoriale Mario

Un'intera giornata dedicata
alla presentazione e dimostrazione delle attività