



Associazione Sportiva Dilettantistica e di Cultura senza fini di lucro

---

La Polisportiva organizza un

## **CORSO DI GINNASTICA DOLCE**

Il corso, riservato alle persone adulte, si svolgerà a partire da **Mercoledì 28 Ottobre 2015** per un totale di **15 incontri**.

Le lezioni si terranno presso la palestra della Scuola dell'infanzia e avranno una durata di 1 ora e 30 minuti con cadenza settimanale (al mercoledì). L'orario d'inizio delle lezioni è previsto per le ore 20.00 per terminare alle ore 21.30

Il costo del corso è pari a **90 €**, ai quali va aggiunta l'eventuale iscrizione annuale alla Polisportiva di **€ 10**, nel caso non sia ancora stata fatta.

Il corso si effettuerà con un minimo di 12 e un massimo di 18 partecipanti.

Terminate le prime 15 lezioni si potrà valutare se continuare il corso. I costi per le ulteriori lezioni saranno stabiliti in base al numero dei partecipanti che dovrà essere almeno di 8 persone.

Per iscriversi o per avere ulteriori informazioni telefonare a:

Leo Martinet: 335.7535130

Antonella Pellissier: 340.2905428

**Entro e non oltre domenica 25 Ottobre 2015.**

**Lunedì 26 ottobre p.v. alle ore 20.30 presso la sala delle associazioni è fissato un incontro organizzativo con tutti coloro che si saranno iscritti e in questa occasione si dovrà provvedere al versamento della quota di iscrizione e alla consegna del certificato medico.**

---

### **LA GINNASTICA DOLCE**

**La ginnastica dolce**, come dice la parola stessa, è caratterizzata da movimenti lenti, graduali che non abbiano un forte impatto per i muscoli, i legamenti, le articolazioni. Con la ginnastica dolce si eseguono piegamenti, esercizi di stretching per vari arti, allungamenti, ma ogni movimento deve essere appunto "dolce" per non stressare il fisico.

**La ginnastica dolce si addice alle persone sedentarie** che non svolgono attività fisica da tempo, per esempio persone anziane. Inoltre la ginnastica dolce è particolarmente indicata per le donne in menopausa, infatti in questa fase particolare della vita di una donna, il calo degli estrogeni rende i muscoli più fragili e con movimenti più intensi e bruschi potrebbero verificarsi delle lesioni.

**Grazie alla ginnastica dolce lo sforzo fisico viene distribuito** su tutto il corpo senza quindi che si abbiano dolori o tensioni in certi punti specifici, dovuti a sforzi più intensi. La ginnastica dolce riavvicina gradualmente le persone sedentarie all'esercizio fisico aiutandole a riacquistare fiducia nel proprio corpo e nelle proprie capacità motorie, inoltre migliora la respirazione e aiuta a ripristinare un rapporto più sereno tra corpo e mente.

---

Sede: frazione Lassolaz - 11020 PONTHEY (AO)

P.IVA e Codice Fiscale 01084740073

tel. 346 3777537 3484232207 – fax 0166 30328 - e mail: [info@polisportivapontey.it](mailto:info@polisportivapontey.it)

[www.polisportivapontey.it](http://www.polisportivapontey.it)



Associazione Sportiva Dilettantistica e di Cultura senza fini di lucro

---

---

Sede: frazione Lassolaz - 11020 PONTEY (AO)  
P.IVA e Codice Fiscale 01084740073  
tel. 346 3777537 3484232207 – fax 0166 30328 - e mail: [info@polisportivapontey.it](mailto:info@polisportivapontey.it)  
[www.polisportivapontey.it](http://www.polisportivapontey.it)