

La Polisportiva organizza un

CORSO DI GINNASTICA DOLCE

Il corso, riservato alle persone adulte, si svolgerà a partire da **Lunedì 14 Novembre 2016** 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 lunedì). L'orario d'inizio delle lezioni è previsto per le ore 20.30 per terminare alle ore 22.00

Il costo del corso è pari a massimo **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 10 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

Claudia Bancod: 340.3059014

Entro e non oltre domenica 6 Novembre 2016.

Lunedì 7 Novembre 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 PONTEY (AO)

P.IVA e Codice Fiscale 01084740073

tel. 346 3777537 3484232207 – fax 0166 30328 - e mail: info@polisportivapontey.it

www.polisportivapontey.it