



## CORSI PER IL BENESSERE PSICOFISICO

Il lunedì e il giovedì a partire dal 30 gennaio 2023

SEDE CRAL DI BOVISA

Gruppi di massimo 6 persone con esercizi mirati alle esigenze dei singoli

### A) **MOBILITÀ, STRETCHING E POTENZIAMENTO MUSCOLARE: I 3 PILASTRI DELLA SALUTE DELLE ARTICOLAZIONI** - Docente: Veronica Orlando

Esercizi specifici e protocolli per collo schiena e spalle.

Sequenze dinamiche di coordinazione tra respiro e movimento.

Tecniche di rilassamento.

Il **GIOVEDÌ**, dalle 12:30 alle 13:20.

Date del corso: 2-9-16-23 febbraio; 2-9-16-23-30 marzo; 6-20 aprile; 4-11-18-25 maggio.

### B) **TECNICHE POSTURALI INTEGRATE** - Docente: Paolo Petró

Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi.

Respirazione coordinata al movimento. Mobilità articolare e tonicità. Rafforzamento dinamico e allungamento muscolare.

Tecniche di rilassamento.

Il **LUNEDÌ**, dalle 12:30 alle 13:20.

Date del corso: 30 gennaio; 6-13-20-27 febbraio; 6-13-20-27 marzo; 3-17 aprile; 8-15-22-29 maggio.

## **ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:**

Si pratica su un tappetino con abiti leggeri: tuta, leggings, t-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi. Ogni partecipante dovrà essere munito di 3 palline da tennis di media durezza (TB 720), di una "soft ball" per il Pilates (misura M) e di una banca elastica light o medium.

## **MODALITA' DI ADESIONE:**

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a [ornella.tambussi@polimi.it](mailto:ornella.tambussi@polimi.it) – **entro lunedì 23 gennaio** - indicando il proprio status rispetto al CRAL (se soci ordinari, aggregati, dipendenti non soci, ecc.) e il possesso del certificato medico per la pratica sportiva non agonistica, obbligatorio per la partecipazione al corso.

I posti disponibili sono 6, in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL

Ciascun corso (A e B) verrà attivato con un minimo di 5 partecipanti.

## **QUOTE DI PARTECIPAZIONE:**

Soci ordinari CRAL: € 107

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 115

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 115

Esterni: € 142

## **SALDO QUOTE:**

Tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito al momento della conferma dell'attivazione del Corso).

Per informazioni: [giuseppina.colombo@polimi.it](mailto:giuseppina.colombo@polimi.it)

Organizzazione di  
Giusy Colombo e Ornella Tambussi