



CORSI PER IL BENESSERE PSICOFISICO

Il lunedì e il giovedì a partire dal 23 settembre 2024

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: 26 settembre; 3 -10-17-24 ottobre; 7-14-21-28 novembre; 5-12-19 dicembre 2024; 9-16-23-30 gennaio 2025.

B) **ESERCIZI POSTURALI INTEGRATI per la COLONNA VERTEBRALE e le ARTICOLAZIONI**- Docente: Paolo Petrò

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: 23-30 settembre; 7 -14-21-28 ottobre; 4-11-18-25 novembre; 2-9-16 dicembre 2024; 13-20-27 gennaio 2025.

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 banda elastica light o medium.

MODALITA' DI ADESIONE:

L'adesione all'iniziativa dovrà essere fatta compilando il FORM al seguente Link **entro il 10 settembre 2024**:

<https://forms.office.com/e/8AuFrX55B8?origin=lprLink>

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 6 partecipanti.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE A CORSO:

Soci ordinari CRAL: € 112

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 127

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 127

Esterni: € 149

SALDO QUOTE:

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

Per informazioni: ornella.tambussi@polimi.it

Organizzazione di
Ornella Tambussi