



CORSI PER IL BENESSERE PSICOFISICO

Il lunedì e il giovedì a partire dal 21 settembre 2026

SEDE CRAL DI BOVISA

Gruppi di massimo 7 persone con esercizi mirati alle esigenze dei singoli

A) **POSTURAL MIX: PILATES, YOGA, TONIFICAZIONE E DO-IN** come approccio integrato alla salute - 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: 24 settembre; 1-8-15-22 ottobre; 5-12-19-26 novembre; 3-10-17 dicembre 2026; 7-14-21-28 gennaio.

B) **POSTURAL PILATES** integrato agli esercizi della tradizione orientale. -

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: 21-28 settembre; 5-12-19-26 ottobre; 2-9-16-23-30 novembre; 14-21 dicembre 2026; 11-18-25 gennaio 2027.

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 1 settembre 2026**:

<https://forms.cloud.microsoft/e/VSRfajtDbr>

I posti disponibili sono 7, in caso di richieste di iscrizioni eccedenti verrà valutata la possibilità di attivare due corsi: il primo dalle 12:10 alle 13:00 ed il secondo dalle 13:10 alle 14:00 sempre nei medesimi giorni (lunedì per Paolo Petroni; giovedì per Veronica Orlando), sarà sempre data priorità ai Soci CRAL

Ciascun corso (A e B) verrà attivato con un minimo di 6 partecipanti (in caso di due corsi il numero minimo è di 12 partecipanti)

QUOTE DI PARTECIPAZIONE A CORSO:

Soci ordinari CRAL: € 120

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 134

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 134

Esterni: € 150

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