



CORSI PER IL BENESSERE PSICOFISICO

Il lunedì e il giovedì a partire dal 19 febbraio 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: 22-29 febbraio; 7 -14-21-28 marzo; 4-11-18 aprile; 9-16-23-30 maggio; 6-13-20 giugno 2024.

B) **ESERCIZI POSTURALI INTEGRATI per la COLONNA VERTEBRALE e le ARTICOLAZIONI**- 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: 19-26 febbraio; 4 -11-18-25 marzo; 8-15-22-29 aprile; 6-13-20-27 maggio; 10-17 giugno 2024.

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 mercoledì 31 gennaio**:

<https://forms.office.com/e/qJ2viCX8VT?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