



CORSI PER IL BENESSERE PSICOFISICO

Il lunedì e il giovedì a partire dal 2 ottobre 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: 5-12-19-26 ottobre; 2 -9-16-23-30 novembre; 7-14-21 dicembre; 11-18-25 gennaio; 1 febbraio 2024.

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: 2-9-16-23-30 ottobre; 6-13-20-27 novembre; 4-11-18 dicembre; 15-22-29 gennaio; 5 febbraio 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 banca elastica light o medium.

MODALITA' DI ADESIONE:

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a ornella.tambussi@polimi.it – **entro lunedì 25 settembre** - 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 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). Una volta saldate, le quote non potranno essere rimborsate a meno che non subentri un'altra persona.

Per informazioni: ornella.tambussi@polimi.it

Organizzazione Cral:

Ornella Tambussi