



CORSI PER IL BENESSERE PSICOFISICO

Il lunedì e il giovedì a partire dal 22 settembre 2025

SEDE CRAL DI BOVISA

Gruppi di massimo 6 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: 25 settembre; 2-9-16-23 ottobre; 6-13-20-27 novembre; 4-11-18 dicembre 2025; 8-15-22-29 gennaio.

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

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: 22-29 settembre; 6-13-20-27 ottobre; 3-10-17-24 novembre; 1-15-22 dicembre 2025; 12-19 gennaio; 2 febbraio 2026.

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 2025**:

<https://forms.office.com/e/3hKVKaBPZg?origin=IprLink>

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: € 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