

## CORSI ONLINE (16 lezioni)

Il martedì e il mercoledì a partire dal 7 Ottobre 2025



### A) - **POSTURAL YOGA** - Docente: Veronica Orlando

Corso di Hatha Yoga con sequenze dinamiche di movimento.

- Asana (posizioni)
- Lavoro sulla postura
- Tecniche di respirazione e concentrazione
- Rilassamento guidato

Il **MARTEDI'**, dalle 19:10 alle 20:00.

Date del corso: 7-14-21-28 ottobre; 4-11-18-25 novembre; 2-9-16 dicembre; 13-20-27 gennaio; 3-10 febbraio 2026

### B) - **PILATES MATWORK** - 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 **MERCOLEDI'**, dalle 18:10 alle 19:00 oppure dalle 19:10 alle 20:00

Date del corso: 8-15-22-29 ottobre; 5-12-19-26 novembre; 3-10-17 dicembre; (no 14) 21-28 gennaio; 4-11-18 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). Per il corso di Pilates anche di una "soft ball" (misura M) e di una banca elastica light o medium.

## **PIATTAFORMA ONLINE UTILIZZATA:**

ZOOM MEETING è la piattaforma già testata positivamente per altri corsi CRAL. È possibile scaricare l'applicazione gratuita al seguente indirizzo <https://zoom.us/meetings> o tramite il link che vi verrà fornito direttamente dall'insegnante lo stesso giorno della lezione. È possibile accedere alla lezione senza doversi iscrivere alla piattaforma. ZOOM funziona su Windows, Mac e Smartphone Android e I-phone. Non è prevista la registrazione delle lezioni.

## **MODALITA' DI ADESIONE:**

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire compilando il form: <https://forms.office.com/e/bPGBFbGEE1>

**entro lunedì 15 settembre, ore 14:00.**

I posti disponibili sono 15 per ciascun corso; in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL. Per la frequenza è obbligatorio il possesso del certificato medico per la pratica sportiva non agonistica da inviare in copia a [giuseppina.colombo@polimi.it](mailto:giuseppina.colombo@polimi.it)

Ciascun corso (A e B) verrà attivato con un minimo di 13 partecipanti.

## **QUOTE DI PARTECIPAZIONE (per ciascun corso):**

Soci ordinari CRAL: € 70

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 80

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 80

Esterni: € 95

## **SALDO QUOTE:**

Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento della conferma dell'attivazione del corso). E' responsabilità dei partecipanti attrezzarsi per il corretto collegamento alla piattaforma: il Cral non potrà essere ritenuto responsabile della mancata partecipazione per motivi tecnici. Le quote saldate non potranno essere rimborsate salvo subentro di un altro partecipante.

Per informazioni: [giuseppina.colombo@polimi.it](mailto:giuseppina.colombo@polimi.it)

Organizzazione di  
Giusy Colombo