CRAL DIPENDENTI POLITECNICO

CORSI PER IL BENESSERE PSICOFISICO

Il lunedì e il giovedì a partire dal 13 ottobre 2022

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, due fasce orarie disponibili: 12.10 - 13.00 e 13.10 - 14.00.

Date del corso: 13-20-27 ottobre; 3-10-17-24 novembre; 1-15 dicembre.

B) TECNICHE POSTURALI INTEGRATE - 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, due fasce orarie disponibili: 12.10 - 13.00 e 13.10 - 14.00.

Date del corso: 17-24 ottobre; 7-14-21-28 novembre; 5-12-19 dicembre 2022.

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:

Si pratica su un tappetino con abiti leggeri: tuta, leggins, 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 martedì 4 ottobre** - 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 per ciascuna fascia oraria, 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 10 partecipanti distribuiti nelle due fasce orarie; nel caso in cui non venga raggiunto questo numero minimo sarà attivata solo una fascia oraria: 12:30-13:20.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

Soci ordinari CRAL: € 60

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 70

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 70

Esterni: € 85

SALDO QUOTE:

Tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito al momento della conferma dell’attivazione del Corso).

Per informazioni: giuseppina.colombo@polimi.it

Organizzazione di

Giusy Colombo e Ornella Tambussi

Iniziativa realizzata con il contributo del Politecnico