

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO



## 15 lezioni di Postural Mix (Pilates + Do-In)

ogni **MERCOLEDI'**  
a partire dal **28 settembre 2022**  
dalle **13:20** alle **14:15**

**Centro sportivo GIURIATI**

@Pilates Matwork

DO-IN

8

†@

U

u

#

@

)

@

#

U

K= h

### IL DOCENTE:

Le lezioni saranno tenute da **Paolo Petrò**. L'insegnante approda al metodo **Contrology Pilates** nel 2004 che pratica a corpo libero e con varie attrezzature. Trait d'union tra le antiche discipline orientali e i moderni principi di allenamento, dopo esperienze nel Fitness, Kayak, Thai-Boxe, Movimento Teatrale, Doin, Qi Gong e Yoga. Studia e si forma in Italia e all'estero con diverse Scuole e Insegnanti e si aggiorna regolarmente. Conduce una Scuola di Shiatsu-Do, Thai Boran e Do-In a Milano e collabora con palestre, aziende e università. Autore di "Anicha" ed. Colibrì, appena può viaggia per conoscere.

### ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA:

Si pratica su un tappetino con abiti leggeri: tuta, leggings, T-shirt, con calze antiscivolo o a piedi nudi. Nel corso delle lezioni verranno utilizzate la banda elastica e la soft-ball media da Pilates (reperibili anche in palestra). Ogni partecipante dovrà munirsi di una pallina da tennis di media durezza (TB720).



### SEDE DEL CORSO:

Le lezioni si terranno presso la sala "Arena" del **Centro sportivo Giuriati**. Per potersi iscrivere è necessario essere in possesso di un **abbonamento BASIC** (al costo di 25 euro; ha validità annuale, comprende il tesserino magnetico per accedere alla struttura, l'assicurazione e – **solo per il Personale del Politecnico** – la visita medica per la pratica sportiva non agonistica). Info: <https://www.sport.polimi.it>

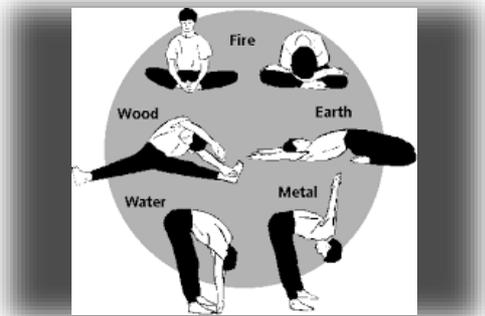
### **DATE DEL CORSO:**

28 sett; 5-12-19-26 ott; 2-9-16-23-30 nov; 14 dic 2022; 11-18-25 gen; 1 feb 2023.

### **MODALITA' DI ADESIONE:**

L'adesione all'iniziativa dovrà pervenire via e-mail a **domenica.fiorentino@polimi.it** - a partire da lunedì 11 luglio ore 9:30 (ed entro lunedì 18 luglio 2022) - indicando il proprio status rispetto al CRAL. Per la frequenza è **obbligatorio il possesso del certificato medico** per la pratica sportiva non agonistica in corso di validità. I posti disponibili sono 15, in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico di Milano.

Il Corso verrà attivato con un minimo di 12 partecipanti.



### **QUOTE DI PARTECIPAZIONE:**

Soci ordinari CRAL: € 75

Soci CRAL aggregati/sostenitori/familiari: € 85

Dipendenti del Politecnico di Milano ma non soci CRAL: € 85

Esterni: € 100

### **SALDO QUOTE:**

Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento dell'attivazione del Corso).

Organizzazione a cura di

Dominique Fiorentino e Giusy Colombo

**Attività realizzata con il contributo del Politecnico**