CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

CORSO DI T'AI CHI CH'UAN
Livello intermedio-avanzato
GIURIATI-MERC ORE 07.30

Il T'ai chi ch'uan è un'antichissima disciplina orientale studiata e raffinata nei secoli per garantire ai suoi praticanti una vita sana sia dal punto di vista fisico che psichico; in esso è concentrato tutto il sapere della medicina tradizionale cinese.
Oggi anche la medicina occidentale conferma gli straordinari benefici che la pratica del T'ai chi chuan garantisce ai suoi praticanti sia dal punto di vista fisico che psichico.
I movimenti lenti e armoniosi, le tecniche di respirazione, la ginnastica preparatoria, gli aspetti filosofici fanno del T'ai chi ch'uan una disciplina unica ed affascinante.

L'istruttore sarà **Roberto Gramegna**.

NUOVA SEDE del CORSO:

Il corso si svolgerà presso il nuovo **Centro Polisportivo Giuriati**, presso la sala corsi dell'Arena attrezzata con specchi, servizi e spogliatoi.

Per poter frequentare il corso del Cral è necessario il possesso di un abbonamento di tipo BASIC presso il Centro: ha validità annuale e 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). Le informazioni circa l'abbonamento e le modalità per l'iscrizione alla Polisportiva sono disponibili sul sito www.sport.polimi.it.
La tessera rilasciata dalla Polisportiva consente il libero accesso al campo Giuriati e, solo negli orari e giorni in cui è previsto il corso Cral al quale si è iscritti, l'ingresso dai tornelli della struttura denominata "Arena", situata all'interno del comprensorio sportivo.

Inoltre, come da normativa vigente, dal 6 agosto 2021 potranno essere iscritti ai corsi ludici e sportivi del CRAL svolti IN PRESENZA solo chi è in possesso di certificazione GREEN PASS.

IL CORSO

prevede **14 lezioni** che si compongono di una fase di preparazione alla Forma, di una fase di rilassamento e di una fase di pratica della Forma.
E' pensato per allievi che abbiano già praticato il Tai-Chi o completato il 1° LU.

Sono indispensabili (a carico dell'allievo):
- abbigliamento comodo e scarpe riservate a uso palestra (es. quelle da ginnastica o da ritmica o calzini antiscivolo)
- tappetino
- asciugamano
- certificato medico non agonistico
- ISCRIZIONE al Giuriati – Abbonamento BASIC

Il corso si svolgerà dal 29 settembre 2021 al 26 gennaio 2022 tutti i
MERCOLEDI' dalle ore 07.30 alle ore 8:30
eccetto i mercoledì 8.12.21, 19.12.21 e 9.1.22

LE QUOTE DI PARTECIPAZIONE sono le seguenti (in euro):

SOCI CRAL ORDINARI	ALTRI SOCI CRAL E DIPENDENTI	ESTERNI
74	84	105

MODALITA' DI ADESIONE
Gli interessati dovranno dare la propria adesione impegnativa via form a questo link https://forms.office.com/r/U7SvBjsCzS
entro il 10 SETTEMBRE 2021 ORE 12.00

In caso di richieste superiori al numero di posti disponibili, i soci CRAL avranno la priorità; se necessario, verrà stilata una lista di attesa sulla base dell'ordine di arrivo delle adesioni.

MODALITA' DI PAGAMENTO
Le quote di partecipazione dovranno essere versate tramite bonifico
ENTRO IL 20 SETTEMBRE 2021
In sede di conferma del corso, verranno indicati i dettagli necessari per il pagamento.

Le quote versate non potranno essere rimborsate, a meno che non subentri un'altra persona in lista di attesa.
In caso di nuovo lockdown per Covid-19, provvederemo ad organizzare sessioni online di recupero.

Per informazioni, contattare alessandra.viale@polimi.it (tel.: 3405)

L'iniziativa viene attivata con il contributo del Politecnico di Milano