

CORSO DI T'AI CHI CH'UAN - Livello base **Centro Sportivo Giuriati - il giovedì alle 7.30**



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.

SEDE del CORSO:

Il corso si svolgerà presso il nuovo **Centro Polisportivo Giuriati**.

Per poter frequentare il corso del Cral è indispensabile 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, potranno frequentare il corso solo persone in possesso della certificazione anti-Covid prevista dalla normativa vigente durante il periodo di iscrizione.

IL CORSO

prevede **16 lezioni** che si compongono di una fase di preparazione alla Forma, di una fase di rilassamento e di una fase di pratica. Si rivolge a chi non ha mai praticato questa disciplina oppure a chi ne ha una conoscenza di base.

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 per la pratica sportiva non agonistica.

Il corso si svolgerà dal 10 febbraio al 9 giugno 2022 tutti i **Giovedì dalle ore 07.30 alle ore 8:30** eccetto il 14 aprile e il 2 giugno 2022.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE (€):

SOCI CRAL ORDINARI	ALTRI SOCI CRAL E DIPENDENTI non soci	ESTERNI
105	120	150

MODALITA' DI ADESIONE

Gli interessati dovranno dare la propria adesione impegnativa via form:

**<https://forms.office.com/r/1maMb0Zjeg>
entro il 25 gennaio 2022, ore 12.00.**

I posti disponibili sono 13; 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. Il corso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti.

MODALITA' DI PAGAMENTO

Le quote di partecipazione dovranno essere versate tramite bonifico entro il 2 febbraio 2022.

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. Le lezioni perse non potranno essere né recuperate né rimborsate.

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