

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO  
**CORSO DI T'AI CHI CH'UAN**  
**Livello intermedio-avanzato + principianti**  
**GIURIATI-GIOVEDI' H 12.20 + 13.20**



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**

### **IMPORTANTE**

Le lezioni si svolgeranno **IN PRESENZA** presso il **Centro Sportivo Giuriati**, dove si potranno utilizzare l'arena, i servizi e gli spogliatoi.

**L'utilizzo della struttura del GIURIATI impone alcune regole:**

- **tutti i partecipanti al corso devono essere iscritti al Giuriati.**

L'iscrizione richiesta è la **BASIC** - include anche assicurazione - al costo di 25 euro (NON incluso nella tariffa del corso). L'iscrizione deve essere effettuata dal singolo corsista sul sito <https://www.sport.polimi.it/> solo dopo la conferma della partenza del corso.

**VANTAGGIO:** Tutto il Personale Politecnico (incluso studenti e dottorandi) ha diritto alla visita medica con certificato (inclusa nel costo dell'iscrizione). Per l'accesso ai corsi è **obbligatorio il certificato medico** che dovrà essere caricato nel proprio profilo del sito del Giuriati.

- La **tessera** che viene erogata consente l'ingresso ai tornelli, per accedere all'impianto anche negli orari dei corsi CRAL a cui si è iscritti.

- il corso verrà effettuato in **Arena**.

Il numero minimo di iscritti per la partenza del corso è 10.

- **INOLTRE** i partecipanti ai corsi in presenza sono tenuti a seguire le norme della normativa vigente in ambito Covid-19.

## **IL CORSO**

Il corso prevede **15 lezioni** che si compongono di una fase di preparazione alla Forma, di una fase di rilassamento e di una fase di pratica della Forma.

### **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 Giurati – Abbonamento BASIC

Il corso si svolgerà dal 29 settembre 2022 al 2 febbraio 2023 al

- **GIOVEDI' H. 12.20-13.15**

Il corso e' destinato ad allievi di livello intermedio-avanzato che abbiano gia' praticato il Tai-Chi o completato 1° LU.

- **GIOVEDI' H. 13.20-14.15**

Il corso e' destinato ad allievi principianti

Nel caso non venga raggiunto il nr minimo per la partenza del singolo corso, si provvederà all'accorpamento dei due corsi proposti.

Verrà seguito il calendario del Centro sportivo, per cui le lezioni NON si svolgeranno nelle seguenti date:

8+22+29 dicembre 2022 e 5 gennaio 2023

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

SOCI CRAL ORDINARI	ALTRI SOCI CRAL E DIPENDENTI	ESTERNI
<b>79</b>	<b>90</b>	<b>113</b>

### **MODALITA' DI ADESIONE**

Avranno prioritá i soci CRAL. In caso di richieste superiori al numero di allievi previsti, si formerá una lista di attesa sulla base dell'ordine di arrivo dell'iscrizione. NOTA BENE- le richieste sono impegnative.

**Gli interessati dovranno dare la propria adesione via form a questo link**

<https://forms.office.com/r/3Uux33qXEK>

**entro lun 11 LUGLIO 2022 ORE 13.00:**

**Per informazioni, contattare [alessandra.viale@polimi.it](mailto:alessandra.viale@polimi.it) (tel.: 3405)**

### **Modalità di pagamento:**

Le quote di partecipazione dovranno essere versate

**ENTRO il 30 LUGLIO 2022 VIA BONIFICO.**

In sede di conferma del corso, verranno indicati i dettagli necessari per il pagamento.

Le quote gia' pagate non potranno essere rimborsate.

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