

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

CORSO DI T'AI CHI CH'UAN

GIURIATI- LUNEDI' e GIOVEDI' H 12.20



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.

Le lezioni si compongono di una fase di preparazione alla Forma, di una fase di rilassamento e di una fase di pratica della Forma.

L'istruttore sarà **Roberto Gramegna**.

SEDE

Le lezioni si svolgeranno presso il **Centro Sportivo Giuriati-Arena**.

IMPORTANTE - (a carico dell'allievo):

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

L'iscrizione richiesta è la **BASIC** - include anche assicurazione - al costo di 30 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.

- **tutti i partecipanti al corso devono presentare certificato medico.**

NOTA BENE:

Nel costo dell'iscrizione al Giuriati è compresa per tutto il Personale Politecnico (incluso studenti e dottorandi) una visita medica con certificato.

Ricordatevi di prenotare in tempo per l'inizio dei corsi o entro la scadenza del vostro certificato. Non sarà permesso accedere al centro senza certificato medico valido.

- **abbigliamento comodo e scarpe riservate a uso palestra** (es. quelle da ginnastica o da ritmica o calzini antiscivolo)

- **tappetino** (disponibile anche in Arena)

- **asciugamano**

IL CORSO è composto di due sessioni separate con costi diversi.

E' possibile iscriversi ad 1 o a 2 sessioni.

Il numero minimo di iscritti per la partenza del corso è 10. I posti sono 15.

• **AL LUNEDI' dal 23 SETTEMBRE 2024 al 27 GENNAIO 2025 – ORE 12.20**

(23-30 SETT + 07-14-21-28 OTT + 04-11-18-25 NOV + 02-09-16 DIC + 13-20-27 GENN 2025)

Il Corso è riservato SOLO a praticanti intermedi e avanzati

16 lezioni

Costo lunedì:

SOCI CRAL ORDINARI	ALTRI SOCI CRAL E DIPENDENTI	ESTERNI
84	96	120

• **AL GIOVEDI' dal 26 SETTEMBRE 2024 al 30 GENNAIO 2025 – ORE 12.20**

(26 SETT + 03-10-17-24-31 OTT + 07-14-21-28 NOV + 05-12-19 DIC + 09-16-23-30 GENN 2025)

Il Corso è riservato ai principianti

(eventuali intermedi e avanzati con assenso dell'istruttore)

17 lezioni

Costo giovedì:

SOCI CRAL ORDINARI	ALTRI SOCI CRAL E DIPENDENTI	ESTERNI
90	102	127

MODALITA' DI ADESIONE

Avranno priorità i soci CRAL. In caso di richieste superiori al numero di allievi previsti, si formerà una lista di attesa sulla base dell'ordine di arrivo dell'iscrizione.

NOTA BENE- Il lavoro di organizzazione, registrazione, raccolta adesioni e pagamenti e follow-up dei corsi implica impegno da parte degli organizzatori e richiede tempo non retribuito. Si chiede quindi gentilmente di aderire alle proposte solo se realmente interessati.

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

<https://forms.office.com/e/3gisX77x1S>

entro dom 8 sett 2024 - ore 13.00 vedi anche QR code

Per informazioni, contattare

alessandra.viale@polimi.it

(tel.: 3405)



Modalità di pagamento:

Le quote di partecipazione dovranno essere versate

ENTRO VEN 13 SETTEMBRE 2024 VIA BONIFICO

a valle della conferma del corso.

Verranno indicati i dettagli necessari per il pagamento.

NOTA BENE-

Il lavoro di organizzazione, registrazione, raccolta adesioni, pagamenti e follow-up delle iniziative CRAL, implica impegno da parte degli organizzatori e richiede tempo non retribuito.

Si chiede quindi gentilmente di aderire alle proposte solo se realmente interessati.

Le quote già pagate non potranno essere rimborsate.

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