

CRAL DIPENDENTI POLITECNICO DI MILANO

CORSO DI T'AI CHI CH'UAN

Livello intermedio-avanzato + principianti

GIURIATI- GIOVEDI' H 12.15



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

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

Regole per iscrizione al corso e utilizzo Centro Sportivo Giuriati:

- 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.

- tutti i partecipanti al corso devono presentare certificato medico.

Per abilitare l'ingresso al centro, il certificato dovrà essere caricato nel proprio profilo del sito del Giuriati.

IMPORTANTE - 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.

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.

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

Il corso si svolgerà dal 28 SETTEMBRE 2023 al 25 GENNAIO 2024

- **AL GIOVEDI' H. 12.15-13.10**

Il corso e' destinato ad allievi di livello intermedio-avanzato + principianti

Il corso di norma viene condotto con l'ausilio di un'assistente per seguire i gruppi di diverso livello.

IMPORTANTE - Verrà seguito il calendario del Centro sportivo, per cui le lezioni NON si svolgeranno nelle seguenti date: 7 + 28 dicembre 2023, 4 Gennaio 2024.

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 (disponibile anche in Arena)
- asciugamano
- CERTIFICATO MEDICO non agonistico
- ISCRIZIONE al Giurati – Abbonamento BASIC

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

SOCI CRAL ORDINARI	ALTRI SOCI CRAL E DIPENDENTI	ESTERNI
66	75	94

MODALITA' DI ADESIONE

Avranno priorit  i soci CRAL. In caso di richieste superiori al numero di allievi previsti, si formera' 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/YxUye71W8q>

entro gio 27 luglio 2023 - ore 12.00

vedi anche QR code

Per informazioni, contattare

alessandra.viale@polimi.it

(tel.: 3405)



Modalit  di pagamento:

Le quote di partecipazione dovranno essere versate

ENTRO il 14 settembre 2023 VIA BONIFICO

a valle della 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.