

GINNASTICA YOGA JYOTIM

Per il benessere di corpo, mente e spirito: le posizioni (asana) come mezzo per condurre all'unione (yoga) con se stessi.



Martedì e venerdì
18:15-19:15
19:30-20:30

con
Cesare Moretti

Mercoledì
18:30-20:00

con
Barbara Scagliarini

GINNASTICA YOGA HATHA

Martedì e
venerdì
20:30-21:30

con
Sara Muzzioli

Adatta a principianti che a praticanti più esperti: una respirazione consapevole che si fonde in modo armonico ai movimenti del corpo.

Per accedere ai corsi è obbligatoria la certificazione medica per attività sportiva non agonistica a partire dai 6 anni di età.

PRESENTARSI ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE CON CERTIFICATO MEDICO.

Per accedere ai corsi è necessario sottoscrivere la tessera associativa.

€ 17,00 per minori e over60
€ 21,00 per tutti gli altri

Per info costi e inizio corsi
consultare il nostro sito
www.polisportivapersicetana.it



UNIONE
POLISPORTIVA
PERSICETANA
Stella d'Oro al Merito Sportivo

CORSI 2024/25

Via Muzzinello 17
40017

San Giovanni in Persiceto (BO)
051/823637

upp@imolanet.com

www.polisportivapersicetana.it



Unione Polisportiva Persicetana asd



polisportiva_persicetana_asd

GINNASTICA DOLCE



- Mantiene la lucidità intellettiva
- Aumenta l'attenzione
- Migliora la circolazione
- Favorisce un buon funzionamento di organi e apparati
- Ottimizza la funzione del sistema immunitario
- Stimola la socializzazione

Lunedì e giovedì
09:00-09:50 10:00-10:50
14:30-15:20 15:30-16:20

CARDIO DANCE FITNESS

Una passione... Un anti-stress... uno stile di vita...
un allenamento a ritmo di musica,
divertente e semplice da seguire!



Lunedì e giovedì
18:00-18:50

SHAKE TONING

Tonifica, scolpisci, definisci i tuoi muscoli... divertiti! Una lezione creata per accentuare il lavoro muscolare insieme ai ritmi latino americani e internazionali con i pesi.



Giovedì
19:00-19:50

HYBRID POWER WORKOUT

Preparati per un nuovo allenamento funzionale super sudato, con combinazioni di DUMBBELLS ed esercizi a corpo libero.



Lunedì
19:00-19:50

↑ con Sandra Palladino ↑

GINNASTICA PILATES



Migliora il tuo stato di benessere attraverso esercizi mirati di tonificazione e allungamento!
Aumenta la mobilità articolare ed il tono muscolare.

Mercoledì
18:10-19:00
19:10-20:00
20:10-21:00

GINNASTICA POSTURALE

Attraverso movimenti basati sul miglioramento della postura si cerca di agire su aree del corpo rigide e dolenti.



Martedì e venerdì
20:00-20:50

GINNASTICA FUNZIONALE



Modella il corpo e migliora la postura attraverso esercizi specifici di tonificazione con l'ausilio di piccoli pesi e attrezzi.

Martedì e venerdì
19:00-19:50

↑ con Giulia Morisi ↑

TONING CIRCUITS



Per ritrovare il benessere con esercizi statici e dinamici.
Migliora il tono, la forza e l'elasticità del corpo accompagnato dalla musica.

Martedì e venerdì
14:00-14:50

GINNASTICA STRETCHING PILATES

Attraverso esercizi di respirazione e allungamento con l'ausilio di piccoli attrezzi come softball, bacchette e bande elastiche, si ritrova in breve tempo un miglior stato di benessere generale.



Lunedì e giovedì
09:00-09:50 10:00-10:50

↑ con Monica Corazza ↑

GINNASTICA DOLCE

Mantieni una perfetta forma fisica attraverso esercizi di difficoltà limitata. Adatto per chi non può svolgere un'intensa attività in palestra.



Lunedì e giovedì
20:05-20:55

STRETCHING

Allunga la muscolatura migliorando la funzionalità articolare diminuendo così i piccoli dolori.



Martedì e venerdì
18:00-18:50

↑ con Barbara Serra ↑