

DI CHE COSA SI TRATTA

I corsi di attività motoria per gli over 60 offrono la possibilità di intraprendere o sviluppare l'abitudine ad un sano esercizio fisico favorendo momenti d'incontro e di svago. Sono espressamente rivolti alle persone di entrambi i sessi che abbiano superato i 55 anni.

Si tratta di corsi di ginnastica dolce con contaminazioni di ginnastica medica, posturale, stretching mediante esercizi eseguiti a corpo libero con l'ausilio di piccoli attrezzi. Le attività si eseguono in piedi e a terra, alternando movimenti statici ad altri più dinamici con accompagnamento della musica per un blando allenamento cardiaco.

Ognuno ha la possibilità di ricercare il 'proprio modo' di muovere il corpo con esercizi che portano man mano ad acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie possibilità, con movimenti dosati in base all'età, alla resistenza e all'efficienza fisica di ognuno.

Questo tipo di ginnastica è un valido strumento per chi soffre di dolori alla schiena, dolori articolari o fastidi cervicali, aiuta ad incrementare l'elasticità e la resistenza del corpo, porta ad un miglioramento della mobilità articolare, della postura, dona tonicità e forza ai muscoli.

E' un metodo efficace, proposto con fantasia, per garantire uno stato di benessere generale, alleviare le tensioni, aiutare a mantenersi attivi e sani raggiungendo una forma psico-fisica migliore e una migliore qualità della vita.

I corsi saranno tenuti da istruttori qualificati che svolgono tale attività a livello professionale.

I corsi di ginnastica si svolgono in una palestra del Palazzetto dello Sport di Alassio, i corsi in acqua si svolgono presso la Piscina di Alassio.

CRITERI D'ACCESSO

- Aver compiuto il 55° anno di età (deroga per invalido\a di età superiore ai 50 anni).
- Essere fisicamente idoneo ad attività sportiva generica (certificato medico solo per l'attività in piscina).

TEMPI DURATA

Tutti i corsi, escluso yoga (che terminerà al 30 Giugno), si terranno da Ottobre 2017 a Maggio 2018, come di seguito articolati:

Programma di attività in palestra - inizio corsi 2 OTTOBRE 2017

▶ Cinque corsi bisettimanali per otto mesi (dal 2 ottobre 2017 al 31 Maggio 2018), nei seguenti giorni e orari presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza":

- 1° CORSO: Lunedì e Mercoledì dalle 9,00 alle 10,00
- 2° CORSO: Lunedì e Mercoledì dalle 10,00 alle 11,00
- 3° CORSO: Lunedì e Mercoledì dalle 15,00 alle 16,00
- 4° CORSO: Lunedì e Venerdì dalle 9,00 alle 10,00
- 5° CORSO: Lunedì e Venerdì dalle 10,00 alle 11,00

▶ Due corsi trisettimanali per otto mesi (dal 2 Ottobre 2017 al 31 Maggio 2018) nei seguenti giorni e orari presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza":

- 1° CORSO: Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle 9,00 alle 10,00
- 2° CORSO: Lunedì, Mercoledì, Venerdì dalle 10,00 alle 11,00

Attività di Nuoto Libero assistito in piscina - inizio corsi 2 OTTOBRE 2017

▶ N°1 corso bisettimanale per otto mesi dal 2 Ottobre 2017 al 31 Maggio 2018 da scegliere tra i seguenti giorni ed orari presso la Piscina Comunale:

- Lunedì e Mercoledì dalle ore 15,00 alle ore 16,00
- Martedì e Giovedì dalle 15,00 alle 16,00

Attività Mista Palestra e Piscina:

▶ N°1 corso bisettimanale di attività mista (palestra e piscina) per otto mesi dal 2 Ottobre 2017 al 31 Maggio 2018 nei giorni ed orari stabiliti per i corsi presso la Palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza" e presso la Piscina Comunale;

▶ N°1 corso trisettimanale di attività mista (palestra e piscina) per otto mesi dal 2 Ottobre 2017 al 31 maggio 2018 a scelta nei giorni ed orari stabiliti per i corsi presso la palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza" e presso la Piscina Comunale.

YOGA D'ARGENTO:

▶ N°1 corso bisettimale per otto mesi dal 2 Ottobre 2017 al 30 Giugno 2018 nei seguenti giorni ed orari presso la palestra del Palazzetto dello Sport "Palalassio Ravizza": Martedì e Giovedì dalle 09,30 alle 10,30.

POSSIBILITA': abbonamento libero a punti che darà diritto a partecipare a tutte le lezioni in programma con carnet da 5, 10 o 20 punti.

VESTIARIO

Gli iscritti ai corsi in palestra dovranno presentarsi alle lezioni in tenuta idonea all'attività di ginnastica (si suggerisce una tuta comoda, un telo di spugna, calze e scarpette da ginnastica).

Per la piscina è necessario dotarsi di costume, cuffia, ciabatte di gomma, asciugamano.