

GINNASTICA PER I GRANDI (ADULTI E ANZIANI)

Mantenersi in forma e stare in compagnia, sono due esigenze molto sentite dagli adulti di oggi: e sono due principi irrinunciabili dei nostri Corsi di “ginnastica per i grandi”.

Partecipare alla nostra attività per adulti significa anche condividere stili di vita sani e partecipare alle lezioni con presenza regolare, seguendo le modalità e i ritmi che la pratica motoria impone. Non basta mantenersi sciolti e tonici, flessibili e agili: la pratica fisica, oltre ad essere un piacere deve essere un mezzo per mantenere e migliorare la salute nella sua accezione più ampia, cioè come stato di benessere generale. Essere in forma va considerato quindi come l’aver un organismo capace di funzionare con efficacia ed efficienza, compatibilmente con l’età.

Da molti anni presso palestre comunali o parrocchiali svolgiamo vari tipi di attività per adulti più o meno giovani: le insegnanti sono specialiste con grande professionalità e competenza; il costo dei corsi è molto contenuto.

Sono le età, le condizioni, le aspirazioni a determinare le scelte tra le diverse forme di attività e tipi di ginnastica

- **GINNASTICA DI MANTENIMENTO**

Questo corso propone interessanti lezioni con contenuti che toccano le diverse problematiche fisiche per mantenersi in forma. Vengono sviluppate con gradualità, forme motorie molto variate a corpo libero e utilizzando elastici, palle, funicelle, pesini e grandi attrezzi, onde affinare la coordinazione associata e dissociata, mantenere l’agilità e divertirsi adeguando i movimenti alla musica. Oltre a questa finalità primaria il conoscersi, saper socializzare, aggregarsi per formare gruppo, sono elementi che caratterizzano il corso, frequentato con molta costanza e regolarità da soggetti eterogenei che **la prof.ssa Annita Cottini** riesce ad amalgamare e rendere attivi e partecipi.

Sede: Scuola Pascoli - viale Ippodromo 28 – Varese

Orario: martedì e giovedì ore 19:00/ 20:00

- **WORKOUT E GAG**

Queste speciali forme di allenamento sono adatte per sostenere l’efficienza globale e la prestanza dei giovani adulti. Hanno un ottimo impatto organico perché si avvalgono di contenuti di buona intensità. Il lavoro in palestra viene suddiviso in sessioni precise finalizzate a tonificare in modo armonico tutti i muscoli.

La prima parte di ciascuna lezione è a carattere aerobico, con graduale sollecitazione di prontezza di riflessi, capacità di adattamento e memoria coreografica su basi musicali. La seconda parte cura specificamente l’aspetto estetico, con esercizi per gli addominali e i glutei e si conclude con lo stretching muscolare che, mentre armonizza il corpo, fa prendere coscienza della sua capacità di espressione e di benessere.

Insegnante: Morena Giorgetti tecnica certificata Centro studi CSI

Sede: palestra Istituto Maria Ausiliatrice – ingresso da via Monastero

Orario: martedì e giovedì ore 18:45 – 19:45

- **TONIFICAZIONE E STRETCHING POSTURALE**

Il termine tonificazione è usato soprattutto in ginnastica femminile: è un allenamento muscolare che dà tono e forza ai muscoli mantenendoli lunghi ed elastici.

Si basa su elementi di ginnastica adatti a tutte le persone che vogliono mantenersi in forma o vogliono compensare tempi di ipocinesia causati da inattività o eccessivi impegni.

I contenuti sono razionali e organizzati in modo sistematico: ciascuna lezione non trascura alcun gruppo muscolare né i componenti della corretta postura che riguardano anche l’equilibrio e il controllo di sé. Si esercita la parte superiore del corpo, quindi l’inferiore per dar tono e compattezza, poi si allungano i muscoli prima del recupero e del rilassamento finale.

Tutta l'attività è coordinata all'obiettivo: più tonici, più snelli, più eleganti, più belli!

Insegnante: Giorgetti Morena tecnica certificata Centro studi CSI

Sede: palestrina Istituto Maria Ausiliatrice – ingresso da via Monastero

Orari: Martedì e giovedì ore 17:45 -18:45

- **GINNASTICA DOLCE**

Ad ogni iscritto viene lasciata la possibilità di adeguarsi al ritmo di lavoro proposto in base alla sua condizione fisico/mentale. L'attività è comunque a basso impatto e può essere praticata da tutti perché è a carico naturale o con piccoli attrezzi come centro di interesse. Lo scopo è quello di sollecitare tutto il corpo con un'ampia gamma di esercizi degli arti superiori e inferiori in modo dolce e armonioso, con azioni lente ma controllate che non richiedono sforzi eccessivi e permettono l'attenzione alla postura per eventuali suoi riallineamenti e correzioni. Si sollecitano in particolare le parti del corpo che si usano di meno nella vita quotidiana, oltre agli addominali e ai dorsali. Si controlla che il sistema cardio/circolatorio e quello respiratorio mantengano ritmi e limiti entro valori che siano solo di stimolo positivo. E' quindi un'attività molto piacevole, che mantiene giovani e dinamici senza inutili affaticamenti.

- **Sede: Palestra Centro Diurno - via Maspero**

Insegnante: prof.ssa Sara Negri

Orari: lunedì e giovedì ore 8:30 - 9:30

lunedì e giovedì ore 9:30 – 10:30

- **Sede: salone Oratorio Casbeno “Gruppo Filo d'argento”**

Insegnante: Pari Clarissa – tecnica certificata Centro Studi CSI

Orario: martedì e venerdì ore 9:30-10:30

- **Sede: Sede: palestrina Istituto Maria Ausiliatrice – ingresso via Monastero**

Insegnante: Giorgetti Morena - tecnica certificata Centro Studi CSI tecnica CSI

Orario: lunedì e mercoledì ore 18:45-19:45

- **GINNASTICA ANTALGICA E POSTURALE**

L'atteggiamento globale del corpo è influenzato dall'efficienza dei muscoli e delle articolazioni. Cattive abitudini della postura, posizioni sbagliate nelle azioni della vita quotidiana danno origine a squilibri che sfociano in stati dolorosi, in algie varie: per mantenersi in buona forma il corpo deve restare equilibrato, armonico e simmetrico.

Gli esercizi antalgici hanno il compito di recuperare la funzionalità muscolare e articolare: si allungano i muscoli che hanno perso elasticità e sono rigidi o ipertonici e si rinforzano quelli poco utilizzati o ipotonici, con lo scopo di riequilibrare i segmenti con una buona mobilità articolare. Si lavora con calma e precisione, con l'addome leggermente rientrato e il mento sollevato. Il buon utilizzo di esercizi di stretching e di respirazione diaframmatica e toracica consentono anche il miglioramento del metabolismo. La ginnastica posturale e quella antalgica sono ben abbinate per prevenire artrosi, disturbi digestivi e respiratori, problemi dolorosi di origine diversa, ma anche tensioni e stati d'ansia..

Insegnante: prof.ssa Flavia Taglioretti, laureata Scienze Motorie e diplomanda in osteopatia

Dove: Salone oratorio di Bobbiate

Quando: lunedì e mercoledì 18:00 – 19:00 ?

- **PILATES E PORTAMENTO**

Questo sistema di allenamento, nato cent'anni fa, come tutte le cose "americanizzanti" è di gran moda, ma è sostenuto da ottimi fondamenti scientifici.

Si basa sul controllo mentale della motricità, cioè sulla presa di coscienza dell'influenza psico/intellettuale sul corpo e sulle sue funzioni in modo responsabile, ai fini dell'equilibrio psicofisico. L'attività si concentra sui muscoli che sostengono la colonna vertebrale, soprattutto su quelli profondi che possono essere educati solo con la respirazione e la percezione corporea. Il baricentro del corpo costituisce il fulcro dal quale partono tutti i movimenti, che vanno eseguiti con esattezza fino alla perfezione, per ottenere flessibilità, fluidità e controllo. Le parti del corpo non interessate al movimento devono rimanere rilassate, quelle attive devono essere intensamente sollecitate e precise. Molte persone, sofferenti di mal di schiena prediligono il Pilates che diventa però attività per un buon portamento e per il benessere totale.

Insegnante: prof.ssa Flavia Taglioretti, laureata Scienze Motorie e diplomanda in osteopatia

Sede: salone Oratorio di Bobbiate

Orario: lunedì e mercoledì 19:00 – 20:00

@contatti

Per chiudere e concludere il quadro delle proposte facciamo riferimento al volantino del dott. Pacchetti, dell'U.O. di Medicina Sportiva della ASL Varese, che sintetizza i vantaggi che derivano dalla pratica motoria.