



**A.S.D. GHISLANZONI GAL**  
**CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI MALGRATE**



## **CORSI DI GINNASTICA PER LA POPOLAZIONE**

### **stagione sportiva 2019/2020**

#### **RACCOLTA ISCRIZIONI**

**DA VENERDÌ 13 A LUNEDÌ 30 SETTEMBRE 2019**

**nei seguenti giorni e orari:**

**presso il Palazzetto dello sport P. Scuola di Malgrate (in Via Gaggio)**

**LUNEDÌ, MERCOLEDÌ E VENERDÌ DALLE 9.30 ALLE 12.00**

**oppure**

**DA VENERDÌ 13 SETTEMBRE IN POI**

**presso la sede dell' ASD GHISLANZONI GAL in Via Cantarelli n. 7 a Lecco**

**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 9.00 ALLE 12.00 E DALLE 13.00 ALLE 21.00**

**OPPURE SABATO DALLE 9.00 ALLE 12.00**

#### **DOCUMENTAZIONE DA CONSEGNARE ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE**

- modulo di iscrizione all'Associazione GHISLANZONI GAL debitamente compilato e sottoscritto.
- Il modulo è reperibile sia sul sito istituzionale del Comune di Malgrate all'indirizzo [www.comune.malgrate.lc.it](http://www.comune.malgrate.lc.it) che sul sito ufficiale dell' ASD GHISLANZONI GAL all' indirizzo <https://www.ghislanzoniagal.it>, oppure direttamente presso l'ufficio sport al 2° piano del Palazzo Comunale;
- quota individuale di iscrizione pari a:

**CITTADINI RESIDENTI € 65,00 all'anno per singolo corso frequentato**

**CITTADINI NON RESIDENTI € 97,00 all'anno per singolo corso frequentato**

**CORSO OVER 65 PER RESIDENTI € 25,00 all'anno per l'iscrizione ad un solo corso  
€ 18,00 all'anno per l'iscrizione dal**

**secondo corso in poi**

**CORSO OVER 65 PER NON RESIDENTI € 90,00 all'anno per singolo corso frequentato**

**Non sono previsti recuperi o rimborsi per la mancata frequenza o rinuncia.**

certificato medico "per attività sportiva non agonistica", rilasciato dal medico di base o da un medico dello sport, da consegnare all'atto dell'iscrizione.

Le modalità di versamento della quota d'iscrizione sono le seguenti:

- tramite POS presso la sede dell'ASD GHISLANZONI GAL di Lecco, in Via Cantarelli n. 7;
- in contanti oppure con assegno intestato all' A.S.D GHISLANZONI GAL di Lecco presso il Palazzetto dello Sport P. Scuola di Malgrate nei giorni e negli orari sopra indicati.

**I CORSI, RISERVATI A MAGGIORENNI, SI TERRANNO**

**DA LUNEDÌ 7 OTTOBRE 2019 A VENERDÌ 5 GIUGNO 2020**

**SEGUENDO LE CHIUSURE PREVISTE DAL CALENDARIO SCOLASTICO 2019/2020**

(CHE VERRÀ CONSEGNA TO AGLI ISCRITTI DURANTE LE PRIME SETTIMANE DI LEZIONE)

È possibile iscriversi a più corsi, sommando la relativa quota d'iscrizione.

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI**

contattare gli uffici dell' Associazione Sportiva GHISLANZONI GAL, con sede a Lecco  
in Via Cantarelli n. 7 – Tel-Fax: 0341362719 email: [segreteria@ghislanzoniagal.it](mailto:segreteria@ghislanzoniagal.it)

## ATTIVITA' PROPOSTE PER L'ANNO 2019/2020



### STRETCH AND TONE

(iscritti: minimo 15 - massimo 35)

**LUNEDI'** dalle 19.00 alle 20.00 (Palestra Scuole A. Moro - Ins. Davide Maggi)

**MERCOLEDI'** dalle 19.00 alle 20.00 (Palestra Scuole A. Moro - Ins. Davide Maggi)

Attività con allungamento muscolare e di miglioramento della mobilità articolare che favorisce la libertà del movimento e riduce la tensione muscolare associata a esercizi base di ginnastica classica con intensità media, rivolti al mantenimento della funzionalità dell'apparato locomotore.



### GINNASTICA GENERALE

(iscritti: minimo 15 - massimo 35)

**LUNEDI'** dalle 20.00 alle 21.00 (Palestra Scuole A. Moro - Ins. Pietro Spreafico)

**MERCOLEDI'** dalle 20.00 alle 21.00 (Palestra Scuole A. Moro - Ins. Davide Maggi)

Ginnastica classica con intensità elevata, vengono svolti esercizi tendenti al mantenimento della funzionalità dell'apparato locomotore: mobilità, elasticità, tono e coordinamento.



### G.A.G. (Gambe, Addominali, Glutei)

(iscritti: minimo 15 - massimo 35)

**LUNEDI'** dalle 18.00 alle 19.00 (Palestra Scuole A. Moro - Ins. Davide Maggi)

**MERCOLEDI'** dalle 18.00 alle 19.00 (Palestra Scuole A. Moro - Ins. Davide Maggi)

Attività di tonificazione muscolare dinamica di gambe addominali e glutei, con l'ausilio di piccoli attrezzi, che sfrutta il peso del proprio corpo come resistenza, portando ad un miglioramento cardiovascolare attraverso un allenamento aerobico di medio/alta intensità a ritmo di musica.

### PILATES

(iscritti: minimo 8 - massimo 15)

**VENERDI'** dalle 18.00 alle 19.00 (Palestra Scuole A. Moro - Ins. Clarissa David)

**VENERDI'** dalle 19.00 alle 20.00 (Palestra Scuole A. Moro - Ins. Clarissa David)

Disciplina che lavora sull'armonia globale dell'individuo attraverso

il potenziamento delle capacità motorie, il riequilibrio della muscolatura e lo scioglimento di tensioni provocate da posture scorrette.



### CORSO OVER 50 GINNASTICA DOLCE

(iscritti: minimo 15 - massimo 35)

**LUNEDI'** dalle 17.00 alle 18.00 (Palestra Scuole A. Moro - Ins. Davide Maggi)

È un corso di ginnastica dolce che utilizza movimenti lenti e controllati per migliorare il tono muscolare, la postura, l'equilibrio e l'elasticità del corpo e per ridurre l'intero organismo ad abitudini più sane e benefiche.



### CORSO OVER 65 GINNASTICA DOLCE

(iscritti: minimo 15 - massimo 35)

**MARTEDI'** dalle 10.05 alle 11.05 o dalle 11.05 alle 12.05

**GIOVEDI'** dalle 9.30 alle 10.30 o dalle 10.30 alle 11.30

(Palazzetto dello Sport P. Scola - Ins. Iacopo Caputo)

È un corso di ginnastica dolce che utilizza movimenti lenti e controllati per migliorare il tono muscolare, per migliorare la postura, l'equilibrio e l'elasticità del corpo e per ridurre l'intero organismo ad abitudini più sane e benefiche.



### QIGONG (ginnastica del benessere)

(iscritti: minimo 15 - massimo 20)

**GIOVEDI'** dalle 14.30 alle 15.30 (Palazzetto dello Sport P. Scola - Ins. Venerina Arrigo)

Il Qigong ( letteralmente "allenare l'energia vitale") è un' antica disciplina cinese per il benessere psicofisico. La pratica comprende una grande varietà di esercizi, statici e

dinamici, eseguiti lentamente, utili per sciogliere rigidità articolari e muscolari, aumentare la flessibilità in tutto il corpo, migliorare la postura, ritrovare la calma interiore. Praticando Qigong si allena la capacità rilassare il corpo, di regolare la respirazione, di trovare la quiete della Mente e del Cuore, favorendo così il corretto fluire delle energie vitali e il recupero energetico. Naturalezza e spontaneità sono alla base della pratica.