



**Polisportiva Novate A.S.D.**

www.polisportivanovate.it - E-mail: novateiscrizioni@gmail.com

via Bertola n° 12- Novate Milanese - tel 02 3548663 - 349 1552175

**STAGIONE 2023/2024**

# Ginnastica di mantenimento per adulti

Muoversi per riacquistare o mantenere uno stato di forma, per migliorare la resistenza, il tono muscolare, l'elasticità, la coordinazione. Muoversi per scaricare la tensione e recuperare energia.

Per ginnastica adulti si intende un tipo di attività polivalente, rivolta a tutte quelle persone alla ricerca di un buon equilibrio tra forma fisica e rilassamento mentale.

Questa attività comprende sia esercizi a corpo libero che quelli con l'ausilio di grandi e piccoli attrezzi.

L'obiettivo è quello di migliorare l'attività cardio-circolatoria, la mobilità articolare, il potenziamento muscolare, la capacità di rilassarsi attraverso la conoscenza del proprio corpo.

## LEZIONE TIPO

- Riscaldamento:** da 5' a 10' di corsa  
15' esercizi a corpo libero
- Tema centrale:** diverso da lezione a lezione: potenziamento muscolare, mobilità articolare, attività cardiaca
- Stretching:** esercizi di allungamento muscolare
- Gioco finale**

## ORARI CORSI

### PALAZZETTO DELLO SPORT

(Parco Ghezzi)

**Martedì dalle 20:15 alle 21:15 entrata lato scivolo**

**Giovedì dalle 20:00 alle 21:00 sede**

**Polisportiva ex spogliatoi calcio**

### PALESTRA DI VIA BARANZATE

(Scuole Elementari)

**Martedì dalle 20:00 alle 21:00**

**INIZIO CORSI MARTEDÌ 3 OTTOBRE**