
ATTIVITÀ MOTORIE

Per frequentare i corsi di attività motoria in palestra occorre un abbigliamento comodo, un paio di scarpe di ricambio e un tappetino

Una moderata attività fisica contribuisce al benessere psicologico oltre che a quello fisico ed è un validissimo mezzo di socializzazione e di stimolo cognitivo

Per mantenersi in buona salute è necessario muoversi, ecco alcune proposte

RITMO E TONO (EX PILATES)

Docente: Antonella Bartolacci

Necessario il certificato medico di idoneità motoria non agonistica.

Ginnastica musicale con uso di piccoli attrezzi che distende e potenzia i muscoli, migliora elasticità, equilibrio, respirazione, postura e allineamento, tutto l'organismo acquista vigore ed equilibrio. Favorisce anche la concentrazione, migliora progressivamente il livello generale di consapevolezza, coordinazione e allineamento. E' adatto a tutti, indipendentemente da età, corporatura o condizioni di allineamento.

CAPOLUOGO – Salone Don Vallino - Via Rosta

Numero massimo di iscritti per corso : 20

Lunedì dalle 09.30 alle 10.30 – Inizio **13/10/2025**

Lunedì dalle 10.45 alle 11.45 – Inizio **13/10/2025**

Mercoledì dalle 09.30 alle 10.30 – Inizio **15/10/2025**

Mercoledì dalle 10.45 alle 11.45 – Inizio **15/10/2025**

GINNASTICA DOLCE

Necessario il certificato medico di idoneità motoria non agonistica.

La ginnastica dolce è un'attività motoria volta a promuovere il benessere generale, migliorando la flessibilità articolare, il tono muscolare e il senso di equilibrio con movimenti semplici da eseguire lentamente e in modo controllato.

FERRIERA – Palabianco - Via Dei Comuni 3

Docente: Monica Farneti

Mercoledì dalle 15.00 alle 16.00 – Inizio 15/10/2025

Venerdì dalle 15.00 alle 16.00 – Inizio 17/10/2025

CAPOLUOGO – Salone Don Vallino - Via Rosta

Docente: Antonella Bartolacci

Numero massimo di iscritti per corso : 20

Giovedì dalle 10.45 alle 11.45 – Inizio 16/10/2025

STRETCHING

Docente: Antonella Bartolacci

Necessario il certificato medico di idoneità motoria non agonistica.

Esercizio fisico che distende e potenzia i muscoli, migliora elasticità, equilibrio, respirazione, postura e allineamento, tutto l'organismo acquista vigore ed equilibrio. Favorisce anche la concentrazione, migliora progressivamente il livello generale di consapevolezza, coordinazione e allineamento. E' adatto a tutti, indipendentemente da età, corporatura o condizioni di allineamento.

CAPOLUOGO – Salone Don Vallino - Via Rosta

Numero massimo di iscritti per corso : 20

Martedì dalle 10.45 alle 11.45 – Inizio 14/10/2025

Venerdì dalle 09.00 alle 10.00 – Inizio 17/10/2025

GINNASTICA POSTURALE

Docente: Gaia Calderoni

Necessario il certificato medico di idoneità motoria non agonistica.

La ginnastica posturale è un'attività dolce ma efficace, adatta a tutte le età, che ha lo scopo di correggere la postura, migliorare la mobilità e prevenire dolori articolari e muscolari. Attraverso esercizi mirati essa aiuta inoltre a ridurre le tensioni, aumentare la flessibilità e migliorare la respirazione, favorendo il benessere globale del corpo.

Con la guida di un osteopata.

Attrezzatura necessaria: una palla da yoga/pilates piccola, e una fascia elastica di medio livello.

CENTRO FAMIGLIA – Salone Andreis - Via Reano 1
Mercoledì dalle 9.00 alle 10.00
Settimanale – Inizio 15/10/2025

YOGA

Docente: Luisa Consolati

Necessario il certificato medico di idoneità motoria non agonistica.

Il corso propone una pratica yoga gentile e profonda, basata sull'ascolto, il respiro e il movimento consapevole. Attraverso asana, pranayama e rilassamento si favorisce il benessere fisico, mentale ed energetico. La pratica migliora vitalità, equilibrio, elasticità e concentrazione: qualità che possono essere applicate nella vita di tutti i giorni.

E' richiesto abbigliamento comodo, tappetino, calze antiscivolo, coperta.

CENTRO FAMIGLIA – Salone Andreis - Via Reano 1
Martedì dalle 9.30 alle 11.00
Settimanale – Inizio 14/10/2025

THAI CHI CHUAN

Docenti: Roberto Calcagnile, Alessandro Favero Moro

Il Thai Chi è un'antichissima arte cinese nata come arte marziale e diventata poi un eccellente strumento terapeutico per il mantenimento di un buon stato di salute.

E' costituita da movimenti aggraziati e fluidi di varia ampiezza che vengono eseguiti lentamente e con continuità. Si tratta di un'attività adatta a persone di qualunque età e stato di forma, aiuta a prevenire l'osteoporosi e a ripristinare la formazione del tessuto osseo. Trovano beneficio le articolazioni e l'elasticità muscolare.

CAPOLUOGO – Salone Don Vallino - Via Rosta

Numero massimo di iscritti per corso : 20

Venerdì dalle 11.15 alle 12.15

Settimanale – Inizio 17/10/2025

CAMMINARE INSIEME

Necessario il certificato medico di idoneità motoria non agonistica.

Escursioni, gite, camminate per i sentieri delle nostre montagne, alla ricerca di paesaggi e di emozioni nella natura, ma anche delle tracce vive della nostra cultura e della nostra storia.

Trovate il programma nel Vademecum al centro del libretto verde.

Leggere attentamente il Regolamento delle attività fuori sede.

Accompagnatori : *Emma Querro, Vincenzo Brajato,*
Giancarlo Tonda

FERRIERA – Ritrovo in piazza Jougne

Giovedì - intera giornata

Settimanale – Inizio 16/10/2025

GIOCO DELLE BOCCE

Il gioco delle bocce richiede una moderata ma costante attività fisica abbinata a una buona dose di concentrazione. A livello amatoriale fa molto bene al fisico e alla mente. Il confronto continuo con gli avversari aiuta inoltre a socializzare poichè nelle fasi di gioco si alternano strategie, battute e discussioni tra i giocatori, ma anche con gli spettatori.

Coordinatore : Bartolomeo Stella

FERRIERA – Bocciofila - Piazza Jougne 10

Lunedì - dalle 15.00 alle 17.00

Settimanale – Inizio **20/10/2025**