

## ISCRIZIONI APERTE dal 4 OTTOBRE 2021

Per iscriversi compila il form online su  
[www.spaziomnibus.it](http://www.spaziomnibus.it)  
(sezione news)



CITTÀ  
DI GRUGLIASCO  
ASSESSORATO ALLO SPORT

Riceverete in seguito il modulo d'iscrizione e indicazioni in merito alla modalità di pagamento che avverrà tramite PagoPa.



Per partecipare ai corsi sarà necessario essere in possesso di:

**1. Idoneo certificato medico**

*Il certificato medico deve riportare la dicitura "idoneo ad effettuare attività sportiva non agonistica".*

**2. GREEN PASS**

## INFORMAZIONI

Spaziomnibus s.c.s.d. 011 78 000 31



**PER PRENOTARE LA LEZIONE  
DI PROVA, TELEFONARE  
AL NUMERO 349 67 47 052  
(dalle h 9 alle h 12)**

Le attività si svolgeranno ai sensi della normativa per il contenimento del contagio da Covid-19

## C.F.F.S. CENTRI di FORMAZIONE FISICO SPORTIVA

# 2021/2022

## CORSI

YOGA ADULTI *dai 14 anni*  
POWER YOGA *dai 14 anni*  
GINNASTICA ADULTI *dai 14 anni*  
GINNASTICA ADULTI *dai 60 anni*  
TOTAL BODY *dai 14 anni*  
POWER STRETCH PILATES *dai 14 anni*  
GINNASTICA POSTURALE *dai 14 anni*  
CIRCUIT TRAINING *dai 14 anni*  
TOTAL BODY HIIT *dai 14 anni*  
WELLNESS DANCE *dai 14 anni*  
FREE BODY FITNESS *dai 14 anni*



Le lezioni si svolgeranno dal 18 Ottobre 2021 al 10 Giugno 2022, due lezioni settimanali di 50 minuti, c/o palestre comunali in orario extrascolastico. Nella settimana dall'11 al 15 ottobre 2021, è possibile provare i corsi nelle sedi sotto elencate:

- **YOGA:** lo Yoga si basa sull'apprendimento di specifiche posizioni che hanno anche lo scopo di influenzare un più corretto approccio mentale verso il proprio corpo. Migliora la flessibilità, l'equilibrio, la forza e la resistenza. Attraverso lo yoga s'impara ad essere presenti in ogni momento, e questo meccanismo sviluppa consapevolezza; ovvero il principale antidoto allo stress.
- **POWER YOGA:** evoluzione dello Yoga, è una attività che ne mantiene tutti i principi base sposandoli con quelli della moderna ginnastica occidentale. E' un'attività dinamica che unisce i benefici a livello mentale e muscolo scheletrico offerti dallo Yoga ai benefici dell'allenamento cardiovascolare. Tonifica, potenzia la muscolatura e lavora sul ritmo cardiaco.

### CIARI - Ingresso Via Goito Scuola Ciari

MER-VEN	18.30-19.20	YOGA ADULTI	OVER 14
MER-VEN	19.30-20.20	POWER YOGA	OVER 14

- **GINNASTICA ADULTI over 14 e over 60:** i corsi sono studiati per avvicinare alla pratica sportiva le persone più sedentarie. Un'attività motoria che ridà tono e flessibilità a tutto il corpo. Consiste in movimenti semplici, eseguiti in modo da non chiedere ai muscoli e alle articolazioni eccessivi sforzi ma al tempo stesso consentire la pratica di un'attività salutare per l'organismo.

### EUROPA UNITA - Ingresso P.za Matteotti, 39

MAR-GIO	18.30-19.20	GINN. ADULTI	OVER 60
MAR-GIO	19.30-20.20	GINN. ADULTI	OVER 14

### KING - Viale Radich 3, ingresso sul retro, da Via Milano

MAR-GIO	18.30-19.20	GINN. ADULTI	OVER 14
MAR-GIO	19.30-20.20	FREE BODY FITNESS	OVER 14

- **TOTAL BODY HIIT:** allenamento aerobico con piattaforma individuale ad altezza regolabile. Migliora la resistenza, l'efficienza cardiovascolare e potenzia gli arti inferiori.
- **CIRCUIT TRAINING:** l'allenamento a circuito è un tipo di esercizio con sovraccarichi eseguito a circuito, ovvero svolgendo serie di esercizi multipli usando ripetizioni medio-alte, basse intensità, senza pause, o con pause molto brevi tra gli esercizi.

- **TOTAL BODY:** il corso prevede un'attività che mira ad allenare tutta la muscolatura del corpo e che si avvale dell'aiuto di attrezzi fitness. Gli esercizi proposti saranno studiati in modo da coinvolgere l'intera unità psicosomatica (corpo-mente-emozioni).
- **GINNASTICA POSTURALE:** attività indicata a persone sedentarie o non attive da molto tempo. Gli esercizi non hanno un alto impatto sul fisico e sulle articolazioni ma sono molto utili per riattivare la muscolatura e la circolazione.
- **FREE BODY FITNESS:** è un insieme di esercizi fluidi per rafforzare i muscoli della schiena, dell'addome, delle gambe, delle braccia e dei fianchi. È caratterizzato da movimenti belli ed eleganti, muscoli tonificati, graziosità e flessibilità di tutto il corpo. Fondamentale la respirazione che accompagna costantemente l'esecuzione degli esercizi.
- **WELLNESS DANCE:** corso di fitness incentrato su musiche e ritmi latino americani. Oltre che basarsi su movimenti facili da apprendere, le lezioni sono particolarmente divertenti e coinvolgenti.

### S. D'ACQUISTO - Via S. D'Acquisto, 4

LUN 18.30-19.20 - MER 17.30-18.20	TOTAL BODY	OVER 14
MART-GIO 18.30-19.20	POWER STRETCH PILATES	OVER 14
MERC-VEN 18.30-19.20	GINNASTICA POSTURALE	OVER 14
MERC-VEN 19.30-20.20	CIRCUIT TRAINING	OVER 14

### UNGARETTI - Via L. Da Vinci, 135

MAR-GIO 18.30-19.20	TOTAL BODY HIIT	OVER 14
MAR-GIO 19.30-20.20	WELLNESS DANCE	OVER 14

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Tariffe annuali per la stagione sportiva 2021/2022

**Adulti: ginnastica posturale, total body hiit, free body fitness,**  
€ 102,00 tariffa residenti - € 132,00 tariffa non residenti

**Adulti: wellness dance, yoga, power yoga, total body, power stretch pilates, circuit training**  
€ 115,00 tariffa residenti - € 145,00 tariffa non residenti

**Terza età: (oltre i 60 anni)** tutte le attività  
€ 87,00 tariffa residenti - € 117,00 tariffa non residenti

Per le iscrizioni effettuate nel mese di gennaio, le tariffe saranno ricalcolate.