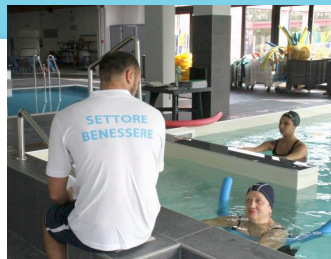




Corsi di ACQUA RELAX



Corsi di ACQUARELAX IN ACQUA CALDA



Corsi di NUOTO RELAX

<<<<<< SEDE dei CORSI >>>>>>
Piscine Pergolesi, via Divisione Acqui 152 - Modena

L'acquarelast è una ginnastica a bassa intensità svolta nell'acqua che permette di eseguire movimenti semplici e graduali senza eccessivi sforzi alle articolazioni e ai muscoli sfruttando tutti i benefici offerti dall'acqua.

È particolarmente indicata a chi desidera fare attività fisica senza affaticarsi troppo e vuole, allo stesso tempo, migliorare la mobilità articolare, il tono muscolare, la circolazione sanguigna, ridurre la rigidità muscolare e ottenere un benessere psico-fisico generale.

Formula

Corsi settimanali della **durata di 8 mesi, con massimo 25 persone** per gruppo, tenuti da un insegnante laureato in Scienze Motorie.

Iscrizioni

Nuovi iscritti: presso la reception delle Piscine oppure contattando il numero **059 9782820, dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13.30** (a partire dal 9 settembre 2020).

Vecchi iscritti: per chi non avesse già ritirato il modulo di conferma con il numero assegnato, rivolgersi alla **reception delle Piscine entro il 31/08/2020** oppure chiamare il numero **059 9782820, dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 15.**

Non è possibile iscriversi presso le sedi dei comitati anziani.

Il modulo per il versamento della quota e il modulo per il certificato medico sono da ritirare presso la sede del Comitato anziani del proprio quartiere.

Orario inizio corsi

(lezioni da 45 minuti)

- **Lunedì**
8.45, 9.30, 10.15 e 15.30
- **Martedì**
8.45, 9.30, 10.15
- **Mercoledì**
8.00, 8.45, 9.30, 10.15
- **Giovedì**
8.45, 9.30, 10.15
- **Venerdì**
8.00, 8.45, 9.30 e 10.15

Costi

Pagamento in unica soluzione

- 1 volta alla settimana 200 €
- 2 volta alla settimana 338 €
- 3 volta alla settimana 453 €

Pagamento in due rate

- 1 volta alla settimana 212 €
- 2 volta alla settimana 359 €
- 3 volta alla settimana 480 €

Corso a piccolo gruppo (massimo 8 utenti) in palestra e in vasca calda, per la cura delle patologie articolari e neurologiche croniche stabilizzate rispettando i protocolli regionali per l'attività fisica adattata. All'attività si accede previo colloquio non impegnativo con il responsabile per valutare il programma di esercizio.

Formula

Incontri con frequenza settimanale (a scelta da 1 a 4 volte). Attività trimestrale (settembre-novembre, dicembre-febbraio, marzo-maggio) con possibilità di iscrizione anche a corsi iniziati.

Corso tenuto da un insegnante laureato in Scienze Motorie, Chinesiologo certificato dall'AUSL per l'Attività Fisica Adattata.

Iscrizioni

direttamente presso la segreteria delle Piscine oppure al numero **059 9782820** a partire dal 9 settembre 2020

Costi

- A lezione 9,50 €

Orario inizio corsi

(lezioni da 45 minuti)
• **Martedì e giovedì**
11.00

Piacevole attività per chi desidera imparare a nuotare o migliorare le proprie competenze natatorie attraverso una lezione leggera e divertente.

Formula

Corsi settimanali della **durata di 8 mesi, con massimo 25 persone** per gruppo, tenuti da un insegnante laureato in Scienze Motorie.

Orario inizio corsi

(lezioni da 45 minuti)

- **Lunedì**
8.40 e 9.25
- **Mercoledì**
9.25

Iscrizioni

Nuovi iscritti: presso la reception delle Piscine oppure contattando il numero **059 9782820, dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13.30** (a partire dal 9 settembre 2020).

Vecchi iscritti: per chi non avesse già ritirato il modulo di conferma con il numero assegnato, rivolgersi alla **reception delle Piscine entro il 31/08/2020** oppure chiamare il numero **059 9782820, dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 15.**

Non è possibile iscriversi presso le sedi dei comitati anziani. Il modulo per il versamento della quota e il modulo per il certificato medico sono da ritirare presso la sede del Comitato anziani del proprio quartiere.

Costi

Pagamento in unica soluzione

- 1 volta alla settimana 200 €
- 2 volta alla settimana 338 €
- 3 volta alla settimana 453 €

Pagamento in due rate

- 1 volta alla settimana 212 €
- 2 volta alla settimana 359 €
- 3 volta alla settimana 480 €


<<<<<< Modalità di pagamento >>>>>>

Bonifico intestato a CSI Servizi

IBAN: IT80C0538712900000000996014

Causale versamento: Nome e Cognome di chi si iscrive al corso e per quale attività

<<<<<< INFORMAZIONI >>>>>>

Piscina Pergolesi, via Divisione Acqui 152 - Modena | tel 059 373337 | www.piscinepergolesi.net |  Piscine Pergolesi



Corsi di ATTIVITÀ MOTORIA in PALESTRA

Corsi di attività motoria per la salute dell'apparato polmonare, osteoarticolare, muscolare, cardiovascolare e neurosensoriale. Il lavoro svolto in palestra agisce sulle funzioni di equilibrio, coordinazione, ritmo, mobilità articolare, tono muscolare, resistenza aerobica, memoria motoria, reattività neuro-muscolare. I corsi rientrano nel programma "Percorsi benessere 2020/21" del Comune di Modena, rivolto agli over 55.

Formula

Due incontri settimanali, per 7 mesi, con massimo 20 persone per gruppo. Gli incontri sono tenuti da un insegnante laureato in Scienze Motorie.

Sedi e orari dei corsi

(lezioni da 60 minuti)

Palestra De Angelis
Strada S.Caterina, Modena
Martedì e Giovedì ore 9.00 e 10.00

Palestra S.Anna ai Torrazzi
Via Argentina, Modena
Mercoledì e Venerdì ore 9.30

Iscrizioni

Comitato Anziani Crocetta
Via Canaletto, 88 - Modena

Tel. 059 454984 (Tiziano o Milena)

Modulistica: il modulo per il certificato medico e per il versamento della quota sono da ritirare presso la sede del comitato anziani del proprio quartiere oppure la Segreteria del CSI Modena

Costi

- 2 volte alla settimana 230 €



WELLNESS WALKING

Lezioni di gruppo della durata di 90 (o 60') minuti durante le quali si pratica la camminata sportiva. Si comincia con riscaldamento muscolare per poi passare alla camminata sportiva intervallata da esercizi di tonificazione e mobilità articolare per terminare con stretching, rilassamento e respirazione. Durante le camminate vengono proposti argomenti di sana alimentazione e volti a favorire il giusto atteggiamento mentale. Il tutto svolto all'aria aperta e a contatto con la natura. Un'attività sportiva a medio impatto praticabile da chiunque e che permette, con un impegno costante, di raggiungere ottimi obiettivi di salute, benessere e forma fisica.

Orari e luoghi delle lezioni

- **Lunedì** dalle 8.15 alle 9.45 presso il **Parco Amendola**
- **Martedì** dalle 18.30 alle 20 presso il **Parco della Resistenza**
- **Mercoledì** dalle 8.15 alle 9.45 presso il **Parco Amendola**
- **Giovedì** dalle 18.30 alle 20 presso il **Parco Ferrari**

Il **lunedì** e il **mercoledì** dalle 10 alle 11 al **Parco Amendola**
Wellness Walking SOFT (il corso partirà con un minimo di 3 iscritti)

Costi

- 2 volte a settimana: 250 € (abbonamento a scalare - annuale da ottobre a maggio)
- 1 volta a settimana: 160 € (abbonamento a scalare - annuale da ottobre a maggio)

Possibilità di abbonamenti mensili e trimestrali

E' possibile combinare insieme mattino e pomeriggio



Proposte Benessere 2020/2021

Rivolte alle persone dai 55 anni di età

Corsi di

ACQUARELAX

NUOTO RELAX

ACQUARELAX in acqua calda (A.F.A.)

Corsi di

ATTIVITÀ MOTORIA in PALESTRA

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA
in PALESTRA

WELLNESS WALKING

<<<<<< INFORMAZIONI >>>>>>
CSI Modena Via del Caravaggio 71 – Modena
segreteria@csimodena.it | tel. 059 395357
www.csimodena.it - Csi Modena

<<<<<< INFORMAZIONI >>>>>>
Elisa Casoni, 328 9143055
wweliscasoni@gmail.com
 Wellness Walking Eating Elisa Casoni