

Attività motoria di antalgica-posturale



È indicata per la prevenzione di dolori dell'apparato muscolo-scheletrico nei soggetti adulti in seguito a posizioni scorrette o protratte per lungo tempo nello svolgimento delle attività lavorative; sedentarietà, rigidità muscolare, sforzi improvvisi che coinvolgono la schiena.

Contributo associativo: 30,00 €

Luogo di attività: Circolo "Speranza" – via Risorgimento 16 – Monza

Frequenza settimanale: 1 volta Contributo anno: 160,00 € ■ 2 volte anno: 280,00 €

Giorni e orari: **lunedì: 9.30-10.30 > 10.30.11.30 > 11.30-12.30**
15.00-16.00 > 16.00-17.00 > 17.00-18.00 > 18.00-19.00
giovedì: 9.30-10.30 > 10.30.11.30 > 11.30-12.30
15.30-16.30 > 16.30-17.30

Attività motoria con elementi di Pilates



Una combinazione di esercizi per correggere gli squilibri muscolari, migliorare la postura e tonificare il corpo; un connubio tra corpo e mente con sequenze eseguite lentamente per dare energia, forza e stabilità al baricentro, la "powerhouse", ossia il centro nevralgico del corpo.

Luogo di attività: Circolo "Speranza" – via Risorgimento 16 – Monza

Contributo associativo: 30,00 €

Frequenza settimanale: 1 volta Contributo anno: 160,00 € ■ 2 volte anno: 280,00 €

Giorni e orari: martedì: 19.30-20.30 > 20.30-21.30
mercoledì: 9.30-10.30 > 10.30.11.30 > 11.30-12.30
15.30-16.30 > 16.30-17.30 > 18.00-19.00 > 19.00-20.00
giovedì: 19.30-20.30 > 20.30-21.30 ; venerdì: 12.00-13.00

Total Body e GAG



TOTAL BODY - È un allenamento molto intenso, mirato alla tonificazione di tutti i principali distretti muscolari: addome, glutei, spalle, gambe e braccia. Attraverso movimenti gradualmente si favorisce la respirazione e il lavoro cardio-circolatorio e muscolare.

Luogo di attività: PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso – Monza

Contributo associativo: 30,00 €

Frequenza settimanale: 1 volta Contributo anno: 150,00 € ■ 2 volte anno: 270,00 €

Giorni e orari: lunedì e mercoledì: 19.30-20.30

GAG - Dedicato a coloro che desiderano ottenere glutei sodi, addominali tonici e gambe snelle.

Frequenza settimanale: 1 volta Contributo anno: 150,00 € ■ 2 volte anno: 270,00 €

Giorni e orari: lunedì e mercoledì: 20.30-21.30

Attività motoria con elementi di Yoga chair



È un'attività dinamica che utilizza la sedia per supportare il corpo. Lavora in profondità mediante il respiro consapevole nella fase dell'inspirazione e in quella dell'espiazione con benefici sul tratto lombo-sacrale. È facile da fare perché è accessibile a tutti, è comodo perché utilizza uno strumento conosciuto (la sedia), è efficace perché la schiena effettua movimenti senza carico in una posizione di comfort e sicurezza.

Luogo di attività: Circolo "Speranza" – via Risorgimento 16 – Monza

Contributo associativo: 30,00 €

Frequenza settimanale: 1 volta Contributo anno: 160,00 € ■ 2 volte anno: 280,00 €

Giorni e orari: martedì: 16.30-17.30

giovedì: 17.30-18.30

RISERVATO SOLO AI SOCI/ RISERVATO SOLO AI SOCI/ RISERVATO SOLO AI SOCI

Centro polisportivo S. Fruttuoso

Associazione sportiva dilettantistica

Via Risorgimento 16 – 20900 Monza – cell. 345.4522980 – e mail cpsfruttuoso@tiscali.it – C.F. 94545570155

Attività 2024/2025

PSICOMOTRICITÀ

Bambini: età dai 4 ai 6 anni

GINNASTICA RITMICA

Bambine: età dagli 8 ai 12 anni

FITNESS TOTAL BODY e GAG

TAI CHI

CORSI

Ginnastica di tonificazione

Ginnastica dolce per la Terza età

Attività motoria di stretching

Attività motoria antalgica posturale

Attività motoria con elementi di Pilates

Attività motoria con elementi di Yoga

Attività motoria con elementi di Yoga chair

Attività motoria con elementi di Yoga flow

COME ISCRIVERSI

L'ISCRIZIONE si effettua on-line scaricando dal sito web www.cpsfruttuoso.it, il modulo di **AMMISSIONE A SOCIO**, compilandolo e inviandolo a cpsfruttuoso@tiscali.it. Il socio riceverà la conferma dell'ISCRIZIONE per provvedere successivamente al pagamento del contributo di partecipazione.

Durata dei corsi: 8 mesi, **inizio il 30 settembre 2024 e termine il 30 maggio 2025**

È obbligatorio presentare il **certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica**. Senza il certificato medico non è possibile frequentare i corsi.

La partecipazione ai corsi è **riservata solo ai Soci** in regola con il pagamento:

- del contributo **associativo di 30,00 €** (comprensiva di copertura assicurativa)
- del **contributo di partecipazione** al corso

I corsi verranno avviati solo in presenza di un congruo numero di partecipanti



Centro polisportivo S. Fruttuoso asd - **cellulare: 345.4522980**

Sede: via Risorgimento 16 - Monza

Orari ufficio: **martedì e mercoledì 16.00-18.00 per appuntamento**

Il Centro polisportivo S. Fruttuoso asd, fondato nel 1980

non persegue alcuna finalità di lucro, promuove la diffusione della pratica sportiva per tutte le fasce d'età: quale diritto dei cittadini, come servizio sociale, formazione, benessere e prevenzione

TELEFONARE IN ORARIO D'UFFICIO:

da lunedì a venerdì dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00

CONTATTI sito web www.cpsfruttuoso.it e mail cpsfruttuoso@tiscali.it