

## Psicomotricità



**LA PSICOMOTRICITÀ** aiuta i bambini a crescere in modo equilibrato, sereno e armonioso attraverso il movimento e il gioco. I bambini utilizzano il linguaggio corporeo come mezzo per esprimersi e capire (prima ancora della parola). Ogni bambino, secondo le proprie possibilità, può relazionarsi con gli altri all'interno di uno spazio definito da regole chiare, in un clima di divertimento e collaborazione.

**PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso - Monza**

**Giorno e orario:**

**giovedì: 17.30-18.30 età 4-5 anni**

**Frequenza settimanale: 1 volta 130,00 €**

## Ginnastica ritmica



La ginnastica ritmica aiuta le allieve ad acquisire flessibilità, coordinazione dei movimenti, senso ritmico, prontezza dei riflessi.

**PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso - Monza**

**Contributo associativo: 30,00 €**

**Giorno e orario: giovedì: 18.30-19.30 (da 8 a 12 anni)**

**Frequenza settimanale: 1 volta 130,00 €**

## Attività motoria di stretching

**Stretching** Serve a migliorare flessibilità e mobilità. Consigliato a chi si sente un "legno" e vuole essere più sciolto. Riduce le tensioni e i dolori dei muscoli.



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

**Contributo associativo: 30,00 €**

**Giorno e orario: martedì: 18.30-19.30**

**Frequenza settimanale: 1 volta 160,00 €**

## Ginnastica di tonificazione



I corsi si prefiggono il recupero dell'elasticità muscolare, l'aumento della capacità cardio-respiratoria, il potenziamento del controllo del proprio corpo e della respirazione.

**PALESTRA: Scuola Media SABIN, ingresso via Tazzoli**

**Contributo associativo: 30,00 €**

**Giorno e orari: martedì e giovedì: 19.30-20.30 > 20.30-21.30**

**Frequenza settimanale: 1 volta 150,00 €      2 volte 260,00 €**

## Attività motoria con elementi di Yoga flow



"Flow" significa creare un "flusso" di energia mediante l'accento posto sulla respirazione, che si acquisisce con la fluidità dei movimenti lenti del corpo, eseguiti in sincronia col respiro. I benefici sono molteplici, tra cui uno stato profondo di rilassamento e la diminuzione delle tensioni e dello stress.

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

**Contributo associativo: 30,00 €**

**Giorno e orario: martedì: 15.30-16.30**

**Frequenza settimanale: 1 volta 160,00 €**

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

## Attività motoria con elementi di Hatha Yoga e Yoga dinamico



**L'attività motoria con elementi di Hatha yoga** aiuta a migliorare l'armonia nel corpo, nella mente e nello spirito. Contribuisce a uno sviluppo armonioso della muscolatura, degli organi interni, dei nervi, ossa, cuore, polmoni, cervello e sistema cerebro-spinale. Tonifica il corpo e lo fortifica, influenza la capacità di concentrazione e la memoria. Apporta buona salute, longevità ed energia.

**Giorni e orari:**

**martedì e venerdì: 9.00-10.00 > 10.00-11.00 > 11.00-12.00**



**L'attività motoria con elementi di Yoga dinamico** è caratterizzato da un fluire dinamico di posture in armoniosa successione, mantenendo una respirazione lenta e profonda. Il respiro controllato, insieme con il movimento dinamico, calma il sistema nervoso, genera un intenso stato di benessere, migliora la concentrazione, aumenta l'elasticità muscolare.

**Giorni e orari:**

**martedì: 17.30-18.30**

**giovedì: 18.30-19.30**

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

**Contributo associativo: 30,00 €**

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

## Tai chi chuan/Chi kung

Il Tai chi chuan è un'arte cinese basata sul movimento: viene considerata un'arte marziale, ma anche una meditazione dinamica e un metodo per il mantenimento e il recupero della salute. Segue i principi della medicina tradizionale cinese, primo tra tutti quello della libera circolazione del Chi (energia vitale), che determina lo stato di salute dell'individuo. Conoscere e capire la propria energia vitale, il proprio Chi, vuol dire conoscere e capire l'energia vitale della natura, utile per condurre una vita consapevole e serena.



**PALESTRA: Scuola ALFIERI – via S. Fruttuoso – Monza**

**Contributo associativo: 30,00 €**

**Giorno e orari: martedì e giovedì: 20.00-21.30**

**Frequenza settimana: 1 volta 210,00 €      2 volte 340,00 €**

**Oltre 60 anni: Frequenza settimanale: 1 volta 170,00 €    2 volte 300,00 €**

## Ginnastica dolce per la terza età



È un tipo di ginnastica, eseguita con movimenti graduali e controllati, particolarmente indicata per persone anziane e non solo! Mentre la ginnastica tradizionale valorizza attività che rafforzano la muscolatura superficiale, qui si punta all'armonia dei movimenti, eliminando lo sforzo inutile, ricercando la distensione psico-fisica.

**Contributo associativo: 30,00 €**

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

**Giorno e orari:**

**lunedì e mercoledì: 17.30-18.30 > 18.30-19.30**

**martedì: 17.30-18.30 > 18.30-19.30**

**Oltre 65 anni Frequenza settimanale: 1 volta 100,00 €**

**Frequenza settimanale: 2 volte 150,00 €**

**Sotto 65 anni**

**Frequenza settimanale: 1 volta 120,00 €**

**Frequenza settimanale: 2 volte 180,00 €**

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