

Ginnastica per la terza età

Proposte da settembre 2022 a maggio 2023

GINNASTICA SEMPREVERDE

Attività finalizzata al mantenimento del benessere psico-fisico della persona favorendo, anche, esperienze di socializzazione. È rivolta a uomini e donne, in età pensionabile, residenti a Casalecchio di Reno.

1° Quadrimestre da ottobre 2022 a gennaio 2023

2° Quadrimestre da febbraio 2023 a maggio 2023

DOVE E QUANDO:

**Centro Socio Culturale Croce
(via Canonica, 18)**

Lunedì e giovedì ore 9 - 10; 10 - 11; 11 - 12

Martedì e venerdì

ore 8.45 - 9.45; 9.45 - 10.45; 10.45 - 11.45

Palestra Galilei (via Porrettana, 97)

Martedì e Venerdì ore 15 - 16

Palestra Finco (via della Libertà, 3)

Lunedì e giovedì

ore 16.15 - 17.15; 17.15 - 18.15

Pista Mazzotti (via Cavour, 6)

Lunedì e giovedì ore 9 - 10; 10 - 11; 11 - 12;

14.30 - 15.30; 15.30 - 16.30

ACQUAMORBIDA

Hai più di 65 anni? Ecco il corso che fa per te! Ideale se si hanno limitazioni del movimento, dolori articolari o disturbi, patologie a carico della colonna vertebrale, di osteoporosi, di tensioni muscolo-tendinee, di rigidità o di patologie artrosiche.

1° Quadrimestre

da ottobre 2022 a gennaio 2023

2° Quadrimestre

da febbraio 2023 a maggio 2023

DOVE E QUANDO:

Piscina M.L.King - via dello Sport

Martedì - Giovedì

ore 10.30 - 11.30

Previste anche **attività di socializzazione.**

*Iniziative organizzate dalle Polisportive
Giovanni Masi, Renogroups CSI Casalecchio,
Ceretolese Progetto Educazione motoria
e Salute per la terza età.*

PER INFO SUI COSTI E ISCRIZIONI

c/o Segreteria Polisportiva Masi
via Nino Bixio 12 (Casalecchio di Reno)
tel. 051 571352

Obbligatoria tessera associativa over 60

DOLCE MOVIMENTO

Esercizi sotto soglia per favorire l'attivazione ed il mantenimento della funzionalità globale dei gruppi muscolari.

PILATES FISIOS

Attività di ascolto del corpo per favorire il mantenimento propriocettivo, nonché di allenamento della coordinazione.

DOVE E QUANDO:

via Tacconi, 6 (Bologna)

Il corso si svolgerà su base annuale da ottobre a maggio, mercoledì e venerdì mattina tra le 9 e le 11.

PER INFO SUI COSTI E ISCRIZIONI:

Wellness Associazione Sportiva Dilettantistica
Giorgia Sabbatini cell. 335 6808881

Prevista tariffa agevolata per i residenti del Comune di Casalecchio di Reno over 65 e loro famigliari conviventi residenti.

GINNASTICA DOLCE GINNASTICA POSTURALE RIABILITAZIONE FUNZIONALE STRETCHING, PILATES, YOGA

DOVE E QUANDO:

I corsi sono individuali o in piccoli gruppi di 2/3 persone al massimo, durante tutta la sessione di allenamento si è seguiti da un istruttore specializzato.

Ogni allenamento è su appuntamento. Per ogni persona viene preparata una scheda di allenamento personalizzata in funzione delle proprie esigenze.

Le attività si svolgeranno presso la sede in
Via Aldina, 11 a San Vitale Grande (Bologna).

PER INFO SUI COSTI E ISCRIZIONI:

Shape Evolution Asd cell. 347 9759657
Prevista tariffa agevolata per i residenti di Casalecchio di Reno.



Le attività sono proposte grazie a una convenzione stipulata dal Comune di Casalecchio di Reno con le associazioni sportive che si sono candidate attraverso una procedura pubblica.