

EDUCAZIONE PSICOFISICA

ATTIVITÀ MOTORIA ADATTATA e COMPENSATIVA per l'età adulta

- a) I laboratori di Educazione Psicofisica constano di **18 lezioni** (18 ore-9 settimane) per bimestre con **contributo di €110**. **Non** si potranno effettuare recuperi delle lezioni perse. **Non** sono accettate iscrizioni ad una sola giornata del laboratorio, l'iscrizione è vincolante per entrambe le date.
- b) Gli iscritti al 2° e 3° bimestre dell'anno 2023-2024 mantengono il diritto di frequentare il proprio corso, se effettueranno l'iscrizione entro il **06/09/2024**. Dopo tale data, i posti disponibili saranno assegnati ai nuovi richiedenti.
- c) È possibile accedere alla palestra solamente con calze o scarpe da danza PULITE (per Yoga), scarpe da ginnastica PULITE per le altre discipline.
- Per tutte le discipline è programmata una Lezione informativa aperta a tutti

DISCIPLINE PSICOFISICHE ORIENTALI

Palestra ASIA - Via Orlandi, 20/A Modena – tel. 059-454367

YOGA

Numero minimo iscritti 10

Laboratorio	Giorno/Ora	Inizio	Docente/ Dove
YOGA	Lunedì - Giovedì Ore 08,30– 09,30	07.10.2024 10.10.2024	M ^a Prampolini Palestra ASIA
YOGA	Lunedì - Giovedì Ore 09,45 – 10,45	07.10.2024 10.10.2024	M ^a Prampolini Palestra ASIA

GINNASTICA YOGA

Docente: Nicoletta Prampolini

Lo Yoga è una ginnastica di origine indiana ormai largamente diffusa anche in Occidente grazie alla sua efficacia e ai numerosi benefici scientificamente riscontrati. Tra le ragioni del suo successo c'è il fatto che è una disciplina leggera, facile e accessibile a tutte le età. La lezione inizia con un riscaldamento dinamico e prosegue con i movimenti classici dello yoga, caratterizzati da dolcezza, attenzione all'apertura del respiro e scioglimento delle tensioni muscolari. L'ascolto e la consapevolezza del movimento sono ingredienti essenziali che riempiono gli esercizi di presenza ed attenzione, per un lavoro più profondo che porta benefici duraturi. Se praticato con costanza, in breve tempo si possono osservare un miglioramento della postura e dell'equilibrio, maggiore fluidità nei movimenti, articolazioni più libere e un respiro più ampio e calmo. I cambiamenti a livello fisico si ripercuotono anche sulla sfera psico-emotiva e lo Yoga trova positivi riscontri nel migliorare la qualità del sonno e nel ridurre i livelli di stress.

Il corso è per principianti assoluti ma anche a chi già conosce questa disciplina.

Iscrizioni aperte: dal 02.09.2024

1° BIMESTRE (Ottobre - Novembre 2024)

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	07.10	14.10	21.10	28.10	04.11	11.11	18.11	25.11	02.12
Martedì	08.10	15.10	22.10	29.10	05.11	12.11	19.11	26.11	03.12
Mercoledì	09.10	16.10	23.10	30.10	06.11	13.11	20.11	27.11	04.12
Giovedì	10.10	17.10	24.10	31.10	07.11	14.11	21.11	28.11	05.12
Venerdì	11.10	18.10	25.10	08.11	15.11	22.11	29.11	06.12	13.12

TERMINE precedenza iscrizione per laboratori già avviati nell'anno precedente: 06.09.2024

2° BIMESTRE (Gennaio - Marzo 2025)

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9a lez
Lunedì	13.01	20.01	27.01	03.02	10.02	17.02	24.02	03.03	10.03
Martedì	07.01	14.01	21.01	28.01	04.02	11.02	18.02	25.02	11.03
Mercoledì	08.01	15.01	22.01	29.02	05.02	12.02	19.02	26.02	12.03
Giovedì	09.01	16.01	23.01	30.01	06.02	13.02	20.02	27.02	13.03
Venerdì	10.01	17.01	24.01	07.02	14.02	21.02	28.02	07.03	14.03

TERMINE precedenza per iscrizioni ai laboratori del secondo bimestre il 22.11.2024

3° BIMESTRE (Marzo - Maggio 2025)

Giorno	1a lez	2a lez	3a lez	4a lez	5a lez	6a lez	7a lez	8a lez	9 lez
Lunedì	17.03	24.03	31.03	07.04	14.04	28.04	05.05	12.05	19.05
Martedì	18.03	25.03	01.04	08.04	15.04	29.04	06.05	13.05	20.05
Mercoledì	19.03	26.03	02.04	09.04	16.04	23.04	30.04	07.05	21.05
Giovedì	20.03	27.03	03.04	10.04	17.04	24.04	08.05	15.05	22.05
Venerdì	21.03	28.03	04.04	11.04	09.05	16.05	23.05	30.05	06.06

TERMINE precedenza per iscrizioni ai laboratori del terzo bimestre il 21.02.2025

N.B. Sospensione lezioni: Vacanze pasquali da venerdì 18.04.25 a martedì 22.04.25 compresi e il 2-5-2025