

4 PASSI PER LA SALUTE: NORDIC WALKING

Camminate guidate con bastoncini per prevenire i fattori di rischio delle malattie cardiovascolari, migliorare la propria condizione fisica e tonificare la muscolatura.

Periodo: ottobre - maggio

Costo: 20 incontri € 20,00 con bastoncini propri e € 30,00 con bastoncini a noleggio uscita singola € 4,00 con bastoncini propri e € 6 con bastoncini a noleggio

Dove: Parchi Cittadini

MATWORK

Metodo di allenamento dove tutti i movimenti sono eseguiti con controllo e accuratezza. Si concentra sulla forza muscolare e sulla flessibilità incrementando la densità ossea, fondamentale per prevenire e combattere l'osteoporosi, riducendo i dolori articolari e correggendo la postura, perché coinvolge anche molti piccoli muscoli, rinforzando in modo armonioso la muscolatura che dà supporto e stabilità scheletrica e migliorando la postura riducendo i dolori articolari.

Acquisizione di una corretta respirazione stimolando e incrementando la profondità del respiro, che determina un aumento del volume corrente anziché della frequenza respiratoria. Inoltre lavorando sulla postura si assicura la normale espansione della gabbia toracica e polmonare.

Periodo: ottobre - maggio, martedì e venerdì dalle 9,30 alle 10,30 per gruppi dai 5 ai 10 iscritti

Costo: 1 volta alla settimana € 208,00
2 volte la settimana € 328,00

Dove: Sala della Piscina Dogali

ATTIVITA' FISICA ADATTATA

In Palestra ed in vasca calda, con i seguenti obiettivi: Mantenimento dello stato di funzionalità motoria in casi di esiti da ictus, quadri di malattia di Parkinson, impianto di protesi con quadro clinico stabilizzato, casi di artropatie croniche.

- Integrazione delle funzioni metaboliche in quadri di dismetabolismo certificati.
- Contrasto alle varie forme di ipocinesi età-correlate. L'attività sarà svolta rispettando i seguenti criteri organizzativi:
- Inserimento dell'utente nel progetto tramite colloquio in formativo con il Responsabile di servizio.
- Redazione di scheda chinesiológica.
- Programmazione di attività specifica ed individualizzata.
- Lezioni a piccolo gruppo (massimo 6 utenti).

Periodo: Trimestrale Settembre/Novembre; Dicembre/Febbraio; Marzo/Maggio
A.F.A. IN ACQUA: Martedì e Giovedì 8.30 e 9.15 Lunedì e Venerdì 9.30

Costo: 11,00 € a lezione

A.F.A. IN PALESTRA: Mercoledì e Venerdì 9.30 9,00 € a lezione

Dove: Piscine Pergolesi, Via Divisione Acqui 152, Modena.

dall' 11 settembre al 27 ottobre presso il
**Centro Sociale Comitati Anziani
e Orti del quartiere di residenza**

CENTRO STORICO

via Carteria, 96 - tel. 059 243.402
da lunedì a venerdì 9 - 11.30

SAN FAUSTINO

via Leonardo da Vinci, 158 - tel. 059 827.998
da lunedì a venerdì 9 - 11

BUON PASTORE

via Panni, 202 - tel. 059 390.431
da lunedì a venerdì 9 - 11.30

SANT'AGNESE

via Viterbo, 82 - tel. 059 372.698
da martedì a venerdì 9.30 - 11.30

SAN LAZZARO

via Spontini, 4 - tel. 059 367.331
da lunedì a venerdì 9 - 11

CROCETTA

via Canaletto, 88 - tel. 059 315.724
da lunedì a venerdì 9.30 - 11.30

MADONNINA

via Barchetta, 77 - tel. 059 820.204
dal lunedì al venerdì 9.30 - 11.30

Oppure presso le associazioni che conducono i corsi:

UISP: 059/348811

CSI: 059/395357

AICS: 059/217497 - 348/2900545

CENTRO ATTIVITÀ PSICOSOMATICHE:

338/7644383-338/1754877

IL POZZO JING: 347/4282141

INFORMAZIONI

Comune di Modena

Uff. Attività Promozionali

tel. 059 2033265 - 059 2033263

PERCORSI BENESSERE 2017/18

Conoscere il *proprio corpo*, prevenire i malesseri fisici e psichici, mantenere e potenziare le proprie capacità per un corretto stile di vita



CORSI DI

Attività Motoria

Nuoto e Ginnastica in acqua

AcquaRelax, Nuotorelax e Nuotogym

Ginnastica Dolce e Tecniche di Rilassamento

Tai Ji Quan

Metodo Feldenkrais

Pilates

Ginnastica Psicosomatica, Rilassamento e riequilibrio posturale

Walking Gruppi di cammino

4 Passi per la salute: Nordic Walking

Matwork

Attività Fisica Adattata

Tutti i corsi sono rivolti alle persone dai 55 anni d'età

Le lezioni sono sospese nei periodi di festività nazionali



**Comune
di Modena**

Assessorato alla Coesione Sociale, Sanità, Welfare,
Integrazione e Cittadinanza
Assessorato allo Sport

Centri Sociali Comitati Anziani e Orti ANCeSCAO
Enti di Promozione Sportiva AICS - CSI - UISP
Centro Attività Psicosomatiche
Associazione "Il Pozzo - Jing"

ATTIVITÀ MOTORIA

La valorizzazione dell'abilità motoria in generale consente di mantenere nel tempo lo stato di salute degli apparati polmonare, osteoarticolare, muscolare, cardiovascolare e neurosensoriale, oltre che migliorare l'immagine di sé e facilitare la partecipazione sociale. Il lavoro svolto in palestra agisce sulle funzioni di equilibrio, coordinazione, ritmo, mobilità articolare, tono muscolare, resistenza aerobica, memoria motoria, reattività neuro-muscolare ecc.

Periodo: ottobre - aprile

Costo: 2 volte la settimana € 223,00

Dove: Palestre cittadine presso ogni quartiere

GINNASTICA DOLCE E TECNICHE DI RILASSAMENTO

L'attività è finalizzata a rilassare le tensioni fisiche e psichiche, ad armonizzare il corpo con la mente potenziando l'ascolto di sé, la percezione, la concentrazione e la relazione. Consente di migliorare la mobilità del corpo, di prevenire e correggere blocchi e irrigidimenti muscolari e articolari, d'armonizzare la postura, l'espressione corporea e i comportamenti. Aiuta a ridurre e prevenire malesseri fisici e psichici quali dolori muscolari, artrosi, difficoltà digestive e intestinali, mal di testa, stati d'ansia ecc. I partecipanti vengono aiutati a personalizzare e fare propri gli esercizi e i comportamenti affinché possano farne anche un uso quotidiano e cresca la capacità di occuparsi della cura di sé e del proprio benessere.

Periodo: ottobre - aprile

Costo: 1 volta la settimana € 189,00

2 volte la settimana € 306,00

Dove: Polisportiva Morane

TAI JI QUAN

L'attività si sviluppa attraverso una serie di movimenti lenti, armoniosi e fluidi che hanno come scopo il benessere psicofisico e l'armonia interiore dei partecipanti. Saranno utilizzate tecniche che stimolano e rinforzano la capacità di concentrazione e la memoria, la coordinazione e la percezione corporea, la respirazione, la scioltezza dei movimenti e la tonificazione muscolare, l'equilibrio e il ritmo, attraverso il "Movimento" sia esterno/fisico che interno/psicologico.

Periodo: ottobre - maggio

Costo: 1 volta la settimana € 183,00

Dove: Sala Pol. Comitato Anziani Buon Pastore

NUOTO E GINNASTICA IN ACQUA

L'attività consente di migliorare il funzionamento degli apparati muscolo-articolari e vascolari, di favorire la coordinazione motoria nel suo complesso, oltre a far acquisire le abilità e le competenze necessarie a nuotare. L' "ambiente acqua" favorisce, per sua peculiarità intrinseca, particolari miglioramenti di molteplici funzioni fisiologiche e biologiche degli individui. Si presterà particolare attenzione al momento della ginnastica in acqua. Non è indispensabile saper già nuotare.

Periodo: metà settembre - metà maggio

Costo: 1 volta la settimana € 200,00

2 volte la settimana € 338,00

3 volte la settimana € 453,00

Dove: Piscina Dogali

ACQUARELAX

L'attività proposta in acqua permette di valorizzare e mantenere le abilità motorie, il miglioramento delle funzioni di equilibrio, coordinazione, ritmo, mobilità articolare con l'utilizzo di tecniche di rilassamento e di movimenti di ginnastica dolce.

Periodo: ottobre - maggio

Costo: 1 volta la settimana € 200,00

2 volte la settimana € 338,00

3 volte la settimana € 453,00

Dove: Piscina Pergolesi

NUOTORELAX E NUOTOGYM

I corsi, rivolti a chi è già esperto ma anche a chi vuole perdere la paura dell'acqua, sono finalizzati al coordinamento e mantenimento della mobilità articolare con apporto di benefici a livello cardiocircolatorio.

Periodo: ottobre - maggio

Costo: 1 volta la settimana € 200,00

2 volte la settimana € 338,00

3 volte la settimana € 453,00

Dove: Piscina Pergolesi

METODO FELDENKRAIS

Il Metodo Feldenkrais, è un sistema di attività e di educazione al movimento indirizzato alla presa di coscienza e all'utilizzo migliore del proprio corpo e della sua organizzazione motoria. Le lezioni per gruppi di 10/12 persone prevedono l'esecuzione di semplici movimenti associati a processi di apprendimento motorio caratterizzati da basso sforzo.

Periodo: ottobre - aprile

Costo: 1 volta la settimana € 188,00

Dove: Palestre cittadine

PILATES

Scopo del Metodo è quello di rendere le persone consapevoli del proprio corpo e della propria mente, favorendo l'unione corpo e mente in una singola entità, dinamica e ben funzionante. Un tentativo di fondere gli aspetti migliori delle discipline fisiche occidentali con quelli delle discipline spirituali orientali.

La mente di chi esegue gli esercizi del Metodo Pilates è diretta verso il corpo, concentrata su ciò che sta accadendo, per comprendere esattamente quello che la mente ordina al corpo di fare, imparando a percepire correttamente come si sta muovendo il corpo.

Periodo: ottobre - aprile • per gruppi di max 7 persone

Costo: 1 volta a settimana € 195,00

2 volte la settimana € 335,00

Dove: Studio Ginnico ASD-Gyropilates Gyrotonic via Imprenditori 19

GINNASTICA PSICOSOMATICA, RILASSAMENTO E RIEQUILIBRIO POSTURALE

Attività corporea che libera dalle tensioni fisiche e psico emozionali per il benessere di corpo e mente. Primo obiettivo, ricostruire l'elasticità, l'equilibrio, il tono, il dinamismo e la stabilità della colonna vertebrale. S'interviene anche sull'energia nervosa per l'equilibrio energetico, per attenuare l'ansia e migliorare la condizione emozionale. Percepire meglio il proprio corpo modifica gli atteggiamenti posturali e relazionali.

Periodo: Sabato mattina dalle 10,45 alle 12 a partire da ottobre

Costo: n. 10 incontri € 125,00

Dove: Centro Attività Psicosomatiche
PalestraCittadella 339 2656524

WALKING - GRUPPI DI CAMMINO

Camminare è un'attività piacevole, naturale e sana, particolarmente benefica per l'apparato muscolo-scheletrico, il sistema cardio-circolatorio e l'apparato respiratorio. Se praticata con continuità e costanza, riattiva il metabolismo e produce effetti positivi per il corpo e per la mente.

Periodo: marzo- maggio

Costo: per gruppi di 10/15 partecipanti

1 volta la settimana € 10,00

2 volte la settimana € 20,00

Dove: Parchi Cittadini