

Matwork

UISP

La concentrazione sul movimento, sulla forza muscolare incrementa la densità ossea, aiuta a prevenire l'osteoporosi, riducendo i dolori muscolari e correggendo la postura.

Da Settembre a Maggio

Martedì, Giovedì e venerdì 9,30 - 10,30

Costo: 1 volta alla settimana € 208

2 volte alla settimana € 328

3 volte alla settimana € 392

Walking - Gruppi Di Cammino

CSI

Camminare è un'attività piacevole, naturale e sana, 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.

Da Ottobre a Maggio - Parchi Cittadini

Costo: 1 volta alla settimana € 15

2 volte alla settimana € 22

Attività Fisica Adattativa

CSI

Palestra e vasca calda. Per mantenere la funzionalità motoria in caso di ictus, morbo di Parkinson, impianto di protesi con quadro clinico stabilizzato, artropatie croniche. Integrazione delle funzioni metaboliche in quadri di dismetabolismo certificato.

Attività trimestrale - Piscina Pergolesi

Costo: In acqua € 9,50 a lezione

In Palestra € 7,50 a lezione

Posturale R.E.M.E.

AICS

Il Metodo R.E.M.E. si propone di recuperare l'elasticità muscolare, migliorare la postura e ridurre dolori muscolari ed articolari.

Si rivolge a tutti coloro che desiderano sciogliere tensioni e contratture, liberare il respiro e l'energia vitale con evidenti benefici per la salute della persona.

Da Ottobre a Maggio - Associazione il Ponte

cell. 392 211 0879

Costo: Cicli da 10 incontri di 1 ora

Primo ciclo €135

Cicli successivi € 120

Tutte i costi indicati sono comprensivi delle quote di adesione a socio per ognuna delle associazioni coinvolte

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI

dal 9 settembre presso:

ENTE SPORTIVO AICS 059 6231089

sandrozoboli@gmail.com

A.P.S CENTRO ATTIVITÀ

PSICOSOMATICHE CAP

338 7644383 - 339 2656524

centropsicosoma@tiscali.it

ENTE SPORTIVO CSI 059 395357

volontariato@csimodena.it

A.P.S IL POZZO JING 347 9001352

jingalvarez54@gmail.com

ENTE SPORTIVO UISP 059 348817

benessere@uispmodena.it

CENTRI SOCIALI COMITATI

ANZIANI E ORTI :

Centro Storico tel. 059.243.402

via Carteria, 96 - 98 (da lunedì a venerdì 9.30 - 11.30)

San Faustino tel. 059 827.998

via Leonardo da Vinci, 158 (da lunedì a venerdì 9-11)

Buon Pastore tel. 059.390.431

via Panni, 202 (da lunedì a venerdì 9.30 -11.30)

Sant'agnese tel. 059.372.698

via Viterbo, 82 (da martedì a venerdì 9,30 -11.30)

San Lazzaro tel. 059.367.331

via Spontini, 4 (da lunedì a venerdì 9 - 11)

Crocetta tel. 059.454.984

via Canaletto, 88 (da lunedì a venerdì 9 - 11)

Madonnina tel. 059.820.204

via Barchetta, 77 (da lunedì a venerdì 9.30 - 11.30)

INFORMAZIONI

Comune di Modena

Uff. Attività Promozionali

tel. 059 2033263 - 059 2033265

2019

2020

Percorsi Benessere

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

CORSI DI

Attività Motoria

Nuoto e Ginnastica in acqua

AcquaRelax, Nuotorelax e Nuotogym

Ginnastica Dolce e Tecniche di Rilassamento

Lavoro psicocorporeo per combattere l'ansia

Ginnastica Psicosomatica, rilassamento e riequilibrio posturale Tai

Ji Quan

Metodo Feldenkrais

Pilates

Matwork

Attività Fisica Adattata

Walking Gruppi di cammino

4 Passi per la salute: Nordic Walking

Posturale R.E.M.E.

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 alle Politiche sociali, Accoglienza e integrazione, Agenzia casa
Assessorato all'Istruzione, Formazione professionale, Sport, Pari opportunità

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

Attività Motoria

AICS-UISP-CSI

AICS: S.Agnese, S.Faustino, S. Lazzaro

UISP: B.Pastore, Madonnina, Sacca, C.Storico

CSI: Crocetta

Iscrizioni presso le associazioni ed i comitati anziani di quartiere. L'attività motoria ha come obiettivo il mantenimento dello stato di salute sul piano biologico, psicologico e sociale. Per ottenere questo verranno riattivate capacità motorie di base come la forza, la rapidità e la resistenza. Si solleciterà anche attenzione e concentrazione e si favorirà la relazione e la collaborazione.

Da Ottobre ad Aprile - Palestre cittadine

1 ora 2 volte alla settimana Costo: € 230

Ginnastica Dolce, Ginnastica Psicosomatica e Tecniche di Rilassamento

Centro Attività Psicosomatiche CAP

Attività corporea per rilassare le tensioni fisiche e psichiche, migliorare la mobilità del corpo, prevenire e correggere blocchi, irrigidimenti muscolari e articolari, armonizzare i movimenti, la postura, l'espressione corporea e i comportamenti. Potenzia l'ascolto di sé, la percezione, la concentrazione e la buona relazione. Per ridurre e prevenire dolori muscolari, artrosi, difficoltà digestive e intestinali, mal di testa, stati d'ansia a ritrovare equilibrio psicocorporeo rilassamento e armonia.

Da Ottobre ad Aprile - Palestre della Polisportiva Morane

Costo: 1 ora e 15 due volte la settimana € 315

1 ora e 15 una volta la settimana € 195

Tai Ji Quan

IL POZZO JING

Il Tai Ji Quan è un'antica arte cinese, una ginnastica per il corpo e per la salute del corpo e della mente. È una meditazione in movimento che ha lo scopo di riattivare la nostra energia (il Qi) per migliorare la propria condizione di vita.

Da Ottobre a Maggio - Sala Com. Anziani Buon Pastore

Costo: 1 ora e mezza 1 volta la settimana € 185

Nuoto E Ginnastica In Acqua

UISP

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 molteplici funzioni fisiologiche e biologiche degli individui. Particolare attenzione al momento della ginnastica in acqua. Non è indispensabile saper già nuotare.

Da Ottobre a Maggio - Piscina Dogali

Costo del corso: 1 volta la settimana € 200,00

2 volte la settimana € 338,00

3 volte la settimana € 453,00

Acquarelax

CSI

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

Da Ottobre a Maggio - Piscina Pergolesi

Costo: 1 volta la settimana € 200,00

2 volte la settimana € 338,00

3 volte la settimana € 453,00

Nuotorelax

CSI

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.

Da Ottobre a Maggio - Piscina Pergolesi

Costo: 1 volta la settimana € 200,00

2 volte la settimana € 338,00

Metodo Feldenkrais

UISP

Il Metodo Feldenkrais, è un'attività d'educazione al movimento per la presa di coscienza e utilizzo del corpo e della sua organizzazione motoria. Le lezioni prevedono movimenti associati a processi d'apprendimento motorio caratterizzati da basso sforzo. Gruppi 10/12 persone

Da Ottobre ad Aprile - Palestre cittadine

Costo: 1 ora 1 volta alla settimana € 193

Pilates

AICS

La mente di chi esegue gli esercizi del metodo Pilates è diretta verso il corpo, concentrata verso ciò che sta accadendo per comprendere esattamente quello che la mente ordina al corpo, imparando a percepire esattamente come si sta muovendo. Tel 335 5330987

Da Ottobre ad Aprile - Studio Gyropilates Gyrotonic

Costo: 1 volta la settimana € 210,00

2 volte la settimana € 350,00

Ginnastica Psicosomatica, Rilassamento e Riequilibrio Posturale

CAP

Lavoro psicocorporeo per ricostruire elasticità, equilibrio, tono, dinamismo e stabilità nella colonna vertebrale, percepire meglio il corpo e modificare gli atteggiamenti posturali. Sollecitare l'equilibrio energetico per l'armonia e la migliore relazione tra psiche e corpo

Palestra della Polisportiva Morane Costo € 100

Cicli di 10 incontri al martedì (dalle ore 19.30 alle 20.45)

Rilassamento e Lavoro Psicocorporeo per combattere l'ansia

CAP

Rilassamento e distensione immaginativa per agire sul sistema nervoso volontario e neurovegetativo in modo da ricostruire il tessuto nervoso che viene logorato dall'ansia e dalle fatiche del vivere quotidiano. Apprendimento di tecniche efficaci contro ansia e insonnia.

Polisportiva Morane Costo € 100

Cicli di 10 incontri al giovedì (dalle ore 15 alle 16)

Nordic Walking

UISP

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

Da Ottobre a Maggio - Parchi Cittadini - 20 incontri

Costo: con bastoncini propri € 25

con bastoncini a noleggio € 35

