

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 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

Acqua relax in acqua calda

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

UISP

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 € 115 + 11

Cicli successivi € 100

Osteogym

AICS

Programma di prevenzione dell'invalidità da cadute e da osteoporosi. Migliorare la funzione neuromuscolare in termini di equilibrio, coordinazione e forza muscolare e ridurre, attraverso tali meccanismi, il rischio di cadute.

Da Ottobre a Maggio

Martedì, giovedì 9,30 - 10,30

Ottobre-gennaio € 210

Febbraio-maggio € 210

Iscrizioni AICS - Silver - cell. 348 2900545

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

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI

ENTE SPORTIVO AICS

tel. 059 6231089

sandrozoboli@gmail.com

**A.P.S CENTRO ATTIVITÀ
PSICOSOMATICHE CAP**
cell. 338 7644383 - 339 2656524
centropsicosoma@tiscali.it

ENTE SPORTIVO CSI

tel. 059 395357

volontariato@esimodena.it

A.P.S IL POZZO JING

cell. 347 9001352

jingalvarez54@gmail.com

ENTE SPORTIVO UISP

tel. 059 348817

benessere@uispmodena.it

INFORMAZIONI

Comune di Modena - Uff. Attività Promozionali

tel. 059 2033263 - 059 2033265

2021
2022

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

Acqua Calda, 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

Acqua Relax in acqua calda

Walking Gruppi di cammino

4 Passi per la salute: Nordic Walking

Posturale R.E.M.E.

Osteogym

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 Comitati Anziani e Orti AnCeSCAO

Attività Motoria

AICS-UISP-CSI

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

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

CSI: Crocetta

Iscrizioni presso le associazioni.

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: € 250

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 e ritrovare equilibrio psicocorporeo rilassamento e armonia.

Da Ottobre ad Aprile - Palestre della Polisportiva Morane

Costo: 1 ora e 15 due volte la settimana € 380

1 ora e 15 una volta la settimana € 200

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 € 225

2 volte la settimana € 358

3 volte la settimana € 473

Acqua Relax

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 € 225

2 volte la settimana € 358

3 volte la settimana € 473

Corso di Stretching e Automassaggio

CSI

Un'attività nuova con tanti benefici: migliora l'allineamento musco-scheletrico, deprime le radici nervose spinali per migliorare il flusso energetico, calma il sistema nervoso e lo stress, aumenta il raggio di movimento a livello delle articolazioni, previene infortuni

Da Ottobre a Maggio - Palestre cittadine

Costo: € 10 a lezione

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

2 volte la settimana € 350

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 € 120

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 € 120

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

