

# Corsi per adulti MFA 20/21

<p><b>Ginnastica dolce per la terza età</b></p>	<p>Praticare attività motoria regolare ha un'influenza particolarmente positiva durante la terza età, migliorando le condizioni psicofisiche della persona. La ginnastica dolce prevede movimenti lenti e naturali senza pesare sulle articolazioni ma comunque rinforzando il tono muscolare. Un lavoro principalmente a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi.</p> <p>Il corso è tenuto da due specialisti laureati in Scienze Motorie.</p>	<p><b>Dai 65 anni in su</b></p> <p>Costi:          € 10          affiliazione          € 250 MFA          € 290 esterni</p> <p>Serve certificato medico non agonistico (medico di base)</p>	<p>Mercoledì          10.00 – 11.00          Centro Sportivo Bettinelli</p> <p>Inizio corso: 7 ottobre          Termine corso: 26 maggio          Pausa dicembre - gennaio</p> <p>Istruttori: Giacomo Primerano e Roberto Sartoris</p> <p>Per info e iscrizioni <a href="mailto:giacomo.primerano@libero.it">giacomo.primerano@libero.it</a>          3397551330</p>
<p><b>Allenamento funzionale</b></p>	<p>Un allenamento finalizzato a migliorare e potenziare il movimento dell'intero corpo e non del singolo distretto muscolare. Circuiti di esercizi funzionali caratterizzati da movimenti globali che coinvolgono più articolazioni e gruppi muscolari, stimolano il controllo del corpo e l'attività del core (cintura addominale e muscolare dell'anca). La riattivazione ed il potenziamento muscolare assumono quindi una nuova importanza passando dal fine prettamente estetico a quello salutistico globale. Essere funzionali vuol dire essere forti, coordinati, flessibili e agili!</p> <p>Il corso è tenuto da due specialisti laureati in Scienze Motorie.</p>	<p><b>Aperto a tutti</b></p> <p>Costi          € 10          affiliazione          € 290 MFA          € 330 esterni</p> <p>Serve certificato medico non agonistico (medico di base)</p>	<p>Mercoledì          11.00 – 12.00          Centro Spotivo Bettinelli</p> <p>Inizio corso: 7 ottobre          Termine corso: 26 maggio          Pausa dicembre - gennaio</p> <p>Istruttori: Giacomo Primerano e Roberto Sartoris</p> <p>Per info e iscrizioni <a href="mailto:giacomo.primerano@libero.it">giacomo.primerano@libero.it</a>          3397551330</p>