

PHYSIO-WELLNESS

Il programma di ginnastica posturale e Pilates è funzionale per tutti i disturbi della schiena, come lombalgie, cervicalgie, scoliosi, dolori alle spalle e agli arti. È ideale per rimodellare la linea e migliorare la postura (corso misto).

ore 19,45 Martedì - Venerdì

Ins. Anna Lisa Rosetti

Pal. Rubino B

KARATE e AUTODIFESA PERSONALE

Il corso di Karate sportivo per adulti è un'attività che stimola e tonifica corpo e mente. Attraverso esercizi coinvolgenti, si apprendono le tecniche di questa arte marziale in uno spirito di benessere e progressione personale al fine di migliorare la propria forma fisica e le proprie capacità cognitive. (Corso misto)

Il corso di autodifesa personale è semplice da apprendere, efficace nell'applicazione e alla portata di tutti. (Corso misto)

ore 19,45/21,00

Martedì - Venerdì

M^o Maurizio Mariani (6^o dan) **Pal. Arti Marziali**

PANCRAZIO ATHLIMA

NOVITÀ

Il Pancrazio è un antico sport da combattimento di origine greca, consiste in un misto di tecniche di lotta e pugilato e si riconduce all'epoca in cui fu introdotto come disciplina sportiva alle olimpiadi (648 a.c.).esso continua anche ai nostri giorni con il nome di Pancrazio Athlima.

(Corso misto dai 14 anni in poi)

ore 20,00/21,00

Martedì - Venerdì

ore 18,30/19,30

Mercoledì

Il corso è tenuto da Tecnici Federali

Pal. Arti Marziali

Info: 347 4981290 / 339 1678014

TAEKWONDO

Il Taekwondo è uno sport Olimpico e arte marziale molto formativa, che aiuta a socializzare ed integrarsi nel gruppo. Inoltre attraverso esercizi mirati di coordinazione e forza, si acquistano maggior consapevolezza del proprio corpo e si migliorano le capacità di coordinazione, propriocettività, forza e quelle cognitive. Il Taekwondo, insegna valori quali rispetto disciplina e amicizia. (Corso misto)

ore 20,00/21,30

Lun. - Merc. - Giov.

All. Filippo Rosati 1^o dan **Pal. Arti Marziali**

YOGA

Lo yoga è come la musica: il ritmo del corpo, la melodia della mente e l'armonia dell'anima, creano la sinfonia della vita. (B.K.S. Iyengar)

ore 18,30 Martedì - Venerdì

Ins. Alberto Zaccheroni

corso Y1

Pal. Linoleum

FITNESS

**Palestra Edera Super Attrezzata Technogym:
una grande realtà per tutti!**



**ORARI E ABBONAMENTI
PER TUTTE LE ESIGENZE:**

MATTINO - PAUSA PRANZO - POMERIGGIO - SERA

**Per informazioni più dettagliate
richiedere il depliant specifico in segreteria.**

NUOTO e ACQUAGYM (Piscina Comunale di Forlì)

**Per i corsi di nuoto e acquagym
rivolgersi direttamente
presso la Segreteria Edera**

Per info giorni e orari

**Tel. 0543.33704 - Fax 0543.30147
email: polisportivaedera.fo@gigamail.it**

 **FONDAZIONE
CASSA DEI RISPARMI DI FORLÌ**
www.fondazioneclariforli.it - Tel. 0543.711223

**APERTURA ISCRIZIONI
25 AGOSTO**

INIZIO DELLE LEZIONI

**Dal 1° settembre per i corsi (non tutti)
che si svolgono nelle palestre della Sede
(informarsi in Segreteria).**

**Dal 3 ottobre per tutti gli altri corsi,
compresi quelli svolti nelle palestre esterne
e nella Piscina Comunale.**

**Allo scopo di favorire un graduale adattamento al lavoro
previsto, si consiglia la frequenza fin dall'inizio dei corsi.**

Per informazioni: Segreteria della

POLISPORTIVA EDERA

Viale della Libertà, 10 - 47122 Forlì

Tel. 0543.33704 - Fax 0543.30147

email: polisportivaedera.fo@gigamail.it



**CASSA DEI RISPARMI
DI FORLÌ E DELLA ROMAGNA**

Tipografia Castrocarese - Tel. 0543/766088

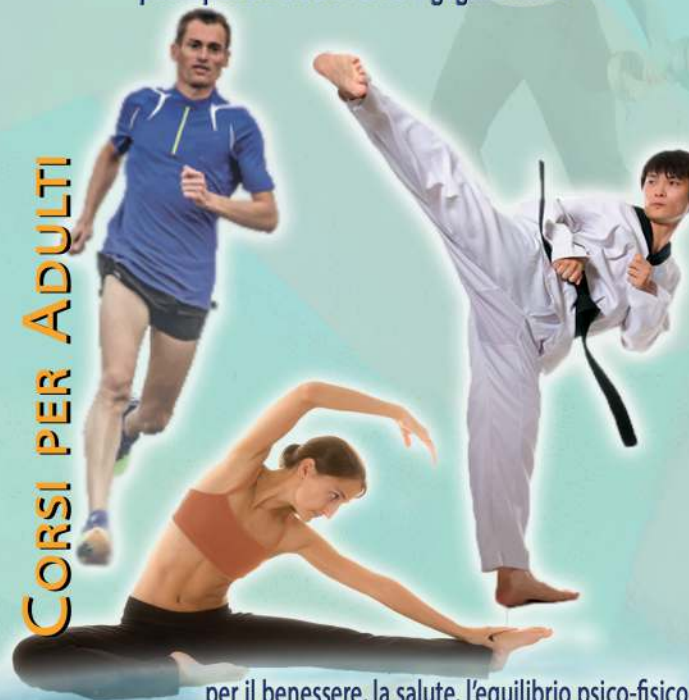
PROGRAMMA ATTIVITÀ SPORTIVE RISERVATE AI SOCI

Polisportiva Edera Forlì

Fondata nel 1946

asd

Viale della Libertà, 10 - 47122 Forlì
Tel. 0543.33704 - Fax 0543.30147
polisportivaedera.fo@gigamail.it



CORSI PER ADULTI

per il benessere, la salute, l'equilibrio psico-fisico,
il potenziamento, l'armonia del corpo
in un ambiente confortevole
e con istruttori qualificati

PROGRAMMA 2016/2017

GINNASTICA DI BASE

Sono previsti corsi di vari livelli:

- di leggera intensità per principianti e per chi predilige un'attività rilassante
- di media intensità per migliorarsi....
- di alta intensità per prepararsi ad attività sportive amatoriali

CORSI MISTI

ore 9,45 Martedì - Venerdì corso M1
Prof. Benedetta Valli Pal. Arti Marziali
Corso di leggera intensità consigliato ai principianti.

ore 14,15 Lunedì - Giovedì corso M2
Prof. Patrizia Valli Pal. Arti Marziali
Corso di leggera intensità per coloro che conducono una vita sedentaria (impiegati, commercianti...)

ore 17,15 Martedì - Venerdì corso M3
Prof. Patrizia Valli Pal. A
Corso di media intensità. Prevede l'uso integrato di corpo libero e piccoli attrezzi.

ore 17,30 Lunedì - Giovedì corso M5
Prof. Germano Gimelli Pal. Smeraldo
Corso di media-alta intensità. Programmi di lavoro a corpo libero e con piccoli attrezzi per un costante incremento di tutte le qualità fisiche, finalizzato anche alla preparazione e partecipazione alle discipline sportive previste dalle varie Federazioni.

ore 18,30 Martedì - Venerdì corso M6
Prof. Benedetta Valli Pal. A
Corso di media intensità. Prevede l'uso integrato di corpo libero e piccoli attrezzi.

ore 18,30 Lunedì - Giovedì corso M7
Prof. Benedetta Valli Pal. Scuola B. Croce
Via Quartaroli (ingresso laterale Via Bedei)
Corso di leggera intensità consigliato ai principianti.

ore 19,30 Martedì - Venerdì corso M8
Prof. Patrizia Valli Pal. Scuola "A. Saffi"
Viale Spazzoli 67
Corso di media intensità a ritmo di musica.

ore 19,30 Lunedì - Giovedì corso M9
Prof. Patrizia Valli Pal. Scuola B. Croce
Via Quartaroli (ingresso laterale Via Bedei)
Corso di media - bassa intensità a corpo libero particolarmente indicato ai principianti.

ore 19,30 Martedì - Venerdì corso M10
Prof. R. Forgani Pal. A
Corso di media intensità a corpo libero ed esercizi di tonificazione generale

ore 21,00 Lunedì - Giovedì corso M11
Prof. Germano Gimelli Pal. Smeraldo
Corso di media-alta intensità. Programmi di lavoro a corpo libero e con piccoli attrezzi per un costante incremento di tutte le qualità fisiche.

ore 21,00 Martedì - Venerdì corso M12
Prof. Germano Gimelli Pal. Smeraldo
Corso di media-alta intensità. Programmi di lavoro a corpo libero e con piccoli attrezzi per un costante incremento di tutte le qualità fisiche.

CORSI MASCHILI

SUPERCORSO

Prof. Germano Gimelli - Pal. Smeraldo

Corso di alta intensità finalizzato anche alla preparazione e partecipazione alle discipline sportive previste dalle varie Federazioni. Programmi di lavoro (anche in forma di circuito) a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi per un incremento specifico di tutte le doti e le qualità fisiche. È previsto anche l'utilizzo della pista esterna di atletica. L'ammissione al corso deve essere rigorosamente autorizzata dalla Direzione Tecnica.

ore 19,00 Lunedì-Giovedì **ore 19,30 Martedì-Venerdì**

CORSI FEMMINILI

ore 08,30 Martedì - Venerdì corso F1
Prof. Germano Gimelli Pal. Arti Marziali
Corso di media intensità. programmi di lavoro a corpo libero e con piccoli attrezzi per una condizione fisica ottimale.

ore 08,30 Lunedì - Giovedì corso F2
Prof. Patrizia Valli Pal. Arti Marziali
Corso di media - bassa intensità a corpo libero a ritmo di musica.

STRETCHING

Un metodo semplice ed efficace per il benessere (Corso misto).

ore 19,30 Lunedì - giovedì corso S1
Pal. A

Corso media intensità a corpo libero, stretching ed esercizi di tonificazione generale.

GINNASTICA POSTURALE

Corso consigliato a tutti coloro che risentono disturbi di carattere motorio e soprattutto della colonna vertebrale dovuti a posture scorrette e a determinate patologie (artrosi, osteoporosi...)

ore 10,30 Lunedì - Giovedì corso P1
Prof. Patrizia Valli Pal. Arti Marziali

ore 15,30 Lunedì - Giovedì corso P2
Prof. Patrizia Valli Pal. Arti Marziali

ore 16,00 Martedì - Venerdì corso P3
Prof. Patrizia Valli Pal. B

ore 17,30 Lunedì - Giovedì corso P4
Prof. Paolo Ferro Pal. A

ore 18,30 Lunedì - Giovedì corso P5
Prof. Paolo Ferro Pal. A

ore 18,30 Martedì - Venerdì corso P6
Prof. Patrizia Valli Pal. Scuola "A. Saffi"
Viale Spazzoli 67

ore 20,30 Lunedì - Giovedì corso P7
Prof. Giacomo Bassi Pal. Scuola B. Croce
Via Quartaroli (ingresso laterale Via Bedei)

GINNASTICA DOLCE

Corsi misti riservati agli over 65, consigliati a coloro che hanno problemi articolari, circolatori e di osteoporosi, o semplicemente intendono svolgere un'attività divertente insieme ad un gruppo di amici.

ore 9,30 Lunedì - Giovedì corso D1
Prof. Patrizia Valli Pal. Arti Marziali

ore 9,30 Lunedì - Giovedì corso D2
Prof. Renzo Forgani Pal. Campo Gotti
Via Campo di Marte, 1

ore 9,30 Martedì - Venerdì corso D3
Prof. Renzo Forgani Pal. Campo Gotti
Via Campo di Marte, 1

ore 15,30 Martedì - Venerdì corso D4
Prof. Benedetta Valli Pal. A

ore 15,30 Mercoledì - Venerdì corso D6
Prof. Giacomo Bassi Pal. Viroli Ronco

AERO FIT

La base dell'aerobica insieme ad un mix di Step, Gag e Body Tonic sapientemente coreografati con basi musicali coinvolgenti e con l'uso di piccoli attrezzi per delle lezioni dinamiche e divertenti.

Ore 10,45 Martedì - Venerdì corso A1
Prof. Benedetta Valli Pal. Arti Marziali

Ore 20,00 Lunedì - Giovedì corso A6
Prof. Benedetta Valli Pal. Rubino B

AEROBICA - STEP - G.A.G.

Graduale programma di lavoro aerobico per migliorare la funzionalità cardio-circolatoria ed esercizi specifici (con l'uso di piccoli attrezzi) di tonificazione muscolare per "sculptare il corpo".

ore 18,05 Lunedì - Giovedì corso A2
Istr. Alessandra Fantini Pal. Rubino B

GAG Total Body: programma di allenamento di rapida efficacia per ritrovare una perfetta forma fisica

ore 19,00 Lunedì - Giovedì corso A4
Istr. Alessandra Fantini Pal. Rubino B

Esercizi dinamici, di forza, di bilanciamento, di yoga, focus sugli addominali in libertà di movimento

NOVITÀ

ZUMBA

NOVITÀ

Lezione di Fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

ore 18,45 Martedì - Venerdì Pal. Rubino B

BALANCED GYM

Attività di tonificazione muscolare a ritmo di musica, associata alle benefiche filosofie PILATES e della ginnastica posturale. Finalità: migliorare il tono muscolare, la postura e la funzionalità corporea. "La musica è per l'anima quello che la ginnastica è per il corpo" (Platone). Allenamento cardiovascolare associato ai principi del pilates per trovare l'equilibrio tra corpo e mente.

ore 18,00 / 19,30 Mercoledì Istr. Anna Lisa Rosetti Pal. A

PILATES

Centralizzazione, controllo, respirazione, precisione, fluidità. Il metodo Pilates è un sistema di allenamento corporeo finalizzato a sviluppare e a migliorare sia la struttura e la flessibilità muscolare, sia quella articolare. "È la mente che costruisce il corpo" (J. H. Pilates)

ore 10,30 Martedì - Venerdì Corso R 1
Istr. Anna Lisa Rosetti Pal. Campo Gotti
(Via Campo di Marte 1)

ore 17,45 Martedì - Venerdì Corso R 2
Istr. Anna Lisa Rosetti Pal. Rubino B

ore 19,10 Lunedì - Giovedì Corso R 3
Istr. Anna Lisa Rosetti Pal. B