

KICKBOXING

Imparerai tecniche di attacco e difesa, aumentando la sicurezza interiore. (Corso misto)

ore 19,45/21,00 **Martedì** Pal. Arti Marziali
ore 18,30/20,00 **Mercoledì** Pal. B **Corso 2**
ore 19,45/21,00 **Venerdì** Pal. Arti Marziali
Istr. Massimo Mariani

KARATE

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)

ore 18,30/19,45 **Martedì - Venerdì** Pal. Arti Marziali
M° Maurizio Mariani (7° dan)

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, proprio-cettività, forza e quelle cognitive. Il Taekwondo, insegna valori quali rispetto disciplina e amicizia. (Corso misto)

ore 20,00/21,30 **Lun. - Merc. - Giov.** Pal. Arti Marziali
Istr. Filippo Rosati

CENTRO FITNESS

**Palestra con
Attrezzatura Technogym:
una grande realtà per tutti!**



**ORARI E ABBONAMENTI
PER TUTTE LE ESIGENZE:
MATTINO - PAUSA PRANZO - POMERIGGIO - SERA**

**SCONTI PER STUDENTI SCUOLE
SUPERIORI/UNIVERSITARI**

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

**Per info giorni e orari
Tel. e Fax 0543.33704
email: info@polisportivaedera.it**

**Segreteria aperta dal lunedì al venerdì
dalle ore 9.00/12.30 -15.00/19.00**

Per informazioni: Segreteria della

POLISPORTIVA EDERA

Viale della Libertà, 10 - 47122 Forlì
Tel. e Fax 0543.33704
email: info@polisportivaedera.it

**APERTURA ISCRIZIONI
28 AGOSTO**

INIZIO DELLE LEZIONI

Inizio corsi adulti lunedì
04 settembre (non tutti)
che si svolgono nelle palestre
della Sede (informarsi in Segreteria);
dal 2 ottobre lunedì, inizio corsi adulti,
compresi quelli svolti nelle palestre esterne.

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

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

Tipografia Artigiana snc - Tel. 0543/32402



PROGRAMMA ATTIVITÀ SPORTIVE RISERVATE AI SOCI
Viale della Libertà, 10 - 47122 Forlì - Tel. e Fax 0543.33704
info@polisportivaedera.it

**POLISPORTIVA
EDERA FORLÌ** asd
FONDATA NEL 1947

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 2023/2024

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 17,00 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 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.

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 P 1**
Prof. Patrizia Valli **Pal. Arti Marziali**

ore 15,30 Lunedì - Giovedì **corso P 2**
Prof. Patrizia Valli **Pal. A**

ore 17,00 Lunedì **corso P 3**
Prof. Giacomo Bassi **Pal. A**

ore 09,30 Mercoledì **corso P 3**
Prof. Giacomo Bassi **Pal. Arti Marziali**

ore 18,00 Lunedì **corso P 4**
Prof. Giacomo Bassi **Pal. A**

ore 10,35 Mercoledì **corso P 4**
Prof. Giacomo Bassi **Pal. Arti Marziali**

ore 18,30 Martedì - Venerdì **corso P 5**
Prof. Patrizia Valli **Pal. Scuola "A. Saffi"**
Viale Spazzoli 67

Ore 19,30 Lunedì - Giovedì **corso P 6**
Prof. Valli Patrizia **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 08,30 Lunedì - Giovedì **corso D1**
Prof. Patrizia Valli **Pal. Arti Marziali**
Corso di media - bassa intensità a corpo libero a ritmo di musica.

ore 9,30 Lunedì - Giovedì **corso D2**
Prof. Patrizia Valli **Pal. Arti Marziali**

ore 9,30 Lunedì - Giovedì **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 15,15 Mercoledì - Venerdì **corso D5**
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 20,00 Lunedì - Giovedì **corso A6**
Prof. Benedetta Valli **Pal. Rubino B**

GINNASTICA AEROBICA

Metodo per migliorare tono muscolare, mobilità articolare e coordinazione. Diminuisce stress e tensioni (schiena/collo/spalle).

ore 18,00 -19,00 **corso A4**
Lunedì - Giovedì **Pal. Rubino B**
Istr. Alessandra Fantini

Allenamenti ad alta intensità e ad intervalli dove si combinano resistenza ed esercizi aerobici.

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 17,30 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. Azzurra**

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 19,10 Lunedì - ore 19,45 Venerdì
Prof. Giacomo Bassi **Palestra A**