

## 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.  
Istr. Filippo Rosati

Pal. Arti Marziali

## 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](mailto: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](mailto:info@polisportivaedera.it)

**APERTURA ISCRIZIONI  
26 AGOSTO**

### INIZIO DELLE LEZIONI

Inizio corsi adulti lunedì  
2 settembre (non tutti)  
che si svolgono nelle palestre  
della Sede (informarsi in Segreteria);  
dal martedì 1 ottobre, 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.



**FONDAZIONE  
CASSA DEI RISPARMI DI FORLÌ**  
[www.fondazionecariforli.it](http://www.fondazionecariforli.it) - Tel. 0543.711223

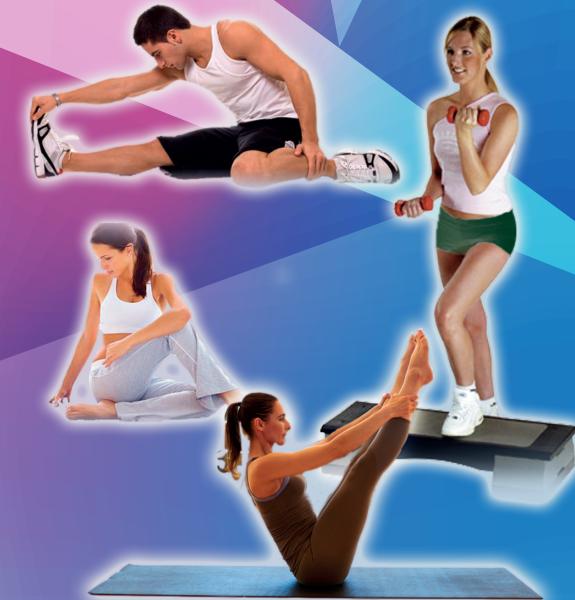
Tipografia Artigiana snc - Tel. 0543/32402



PROGRAMMA ATTIVITÀ SPORTIVE RISERVATE AI SOCI  
Viale della Libertà, 10 - 47122 Forlì - Tel. e Fax 0543.33704  
[info@polisportivaedera.it](mailto: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 2024/2025**

# 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**

Prof. Patrizia Valli

**corso M8**

**Pal. Scuola "A. Saffi"**

**Viale Spazzoli 67**

Corso di media intensità a ritmo di musica.

**ore 21,00 Lunedì - Giovedì**

Prof. Germano Gimelli

**corso M11**

**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**

Prof. Germano Gimelli

**corso M12**

**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.

# 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**

Prof. Patrizia Valli

**corso P 1**

**Pal. Arti Marziali**

**corso P 2**

**Pal. A**

**corso P 3**

**Pal. A**

**corso P 4**

**Pal. A**

**corso P 4**

**Pal. Arti Marziali**

**corso P 5**

**Pal. Scuola "A. Saffi"**

**Viale Spazzoli 67**

**corso P 6**

**Pal. Scuola B. Croce**

**Via Quartaroli (ingresso laterale Via Bedei)**

## 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**

Prof. Germano Gimelli

**corso F1**

**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 Martedì - Venerdì**

Prof. Germano Gimelli

**corso F1**

**Pal. Arti Marziali**

Corso di media intensità. programmi di lavoro

a corpo libero e con piccoli attrezzi per una

condizione fisica ottimale.

# 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 20,0 Lunedì - Giovedì**

Prof. Benedetta Valli

**corso A6**

**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**

**19,00 - 20,00**

**Lunedì - Giovedì**

istr. Alessandra Fantini

**corso A4**

**Pal. Rubino B**

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**

istr. Anna Lisa Rosetti

**corso R 2**

**Pal. Rubino B**

**ore 19,10 Lunedì - Giovedì**

istr. Anna Lisa Rosetti

**corso R 3**

**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**