

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
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 - 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 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 **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 20.0 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
19.00 - 20.00 **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**