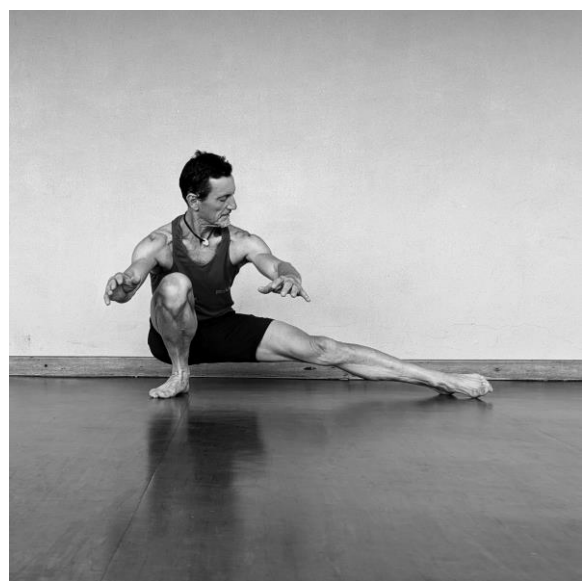
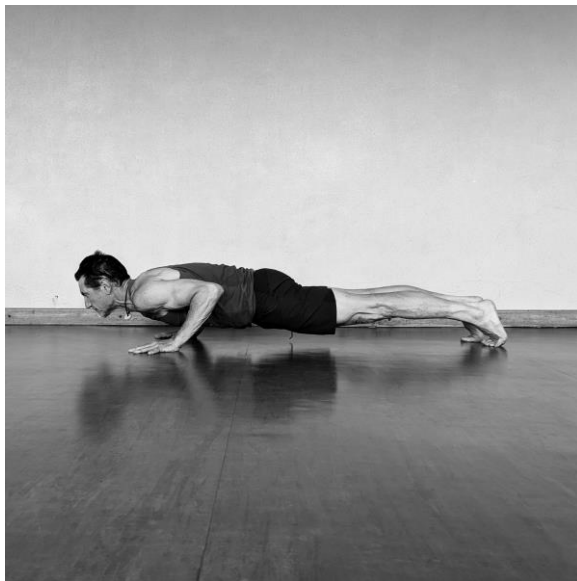


Corso di ginnastica funzionale

a cura di WALKS ON WILD

Martedì mattina h7:45-8:45



Il corso di ginnastica funzionale riprende

l'1 settembre 2026 presso il Centro polifunzionale – Spazio per le comunità Piano Terra, Via Unica di Bolgiano 2, San Donato Milanese.

E' possibile partecipare a una lezione di prova.

E' un corso di **ginnastica a corpo libero** pensato per il mantenimento e il miglioramento di forza, mobilità ed equilibrio, tre fattori fondamentali per garantirci un futuro in salute, autonomia e qualità della vita.

Per muoverci bene oggi e soprattutto per preservarci nel tempo è indispensabile:

- mantenere un buon tono muscolare (contrastando la naturale perdita di massa muscolare legata alla sarcopenia)
- preservare mobilità articolare
- allenare equilibrio e coordinazione

Queste qualità sono essenziali non solo per camminare e prevenire infortuni, ma soprattutto per affrontare con sicurezza e autonomia le attività della vita quotidiana.

La Ginnastica Funzionale è un tipo di allenamento che lavora su movimenti naturali, utili nella vita quotidiana e nelle attività di cammino e trekking.

Il corso è pensato come un percorso che si sviluppa nel tempo, con stimoli progressivi e gradualità, per permettere ai partecipanti di migliorare in sicurezza, consolidare le basi e progredire senza forzature.

STRUTTURA DELLE LEZIONI

Ogni lezione ha una durata di 60 minuti ed è organizzata così:

- Riscaldamento iniziale: Mobilità articolare e attivazione generale del corpo
- Parte centrale: Lavoro muscolare a corpo libero, con progressione graduale degli stimoli, adattabile ai diversi livelli
- Parte finale: Allungamento e defaticamento, per favorire recupero e benessere generale

COSA E' NECESSARIO PER FREQUENTARE IL CORSO?

Per partecipare è richiesto:

- abbigliamento comodo, che permetta libertà di movimento
- tappetino da ginnastica
- banda elastica per esercizi
- certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica (DM 24/04/2013) in corso di validità
- bottiglietta d'acqua
- asciugamano

QUANDO SARANNO LE LEZIONI?

1, 8 e 29 settembre, 13, 20 e 27 ottobre, 3, 10, 17 e 24 novembre, 1, 8, 15 e 22 dicembre

La quota di iscrizione per le 14 lezioni è di **70€** (riservato ai soci di Eni Polo Sociale)

CHI CONDUCE IL CORSO?

*Conduce il corso **Paolo Fedeli**, ex architetto, ora Guida Ambientale Escursionistica (Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche – LO 774) e Istruttore di Ginnastica (iscritto al Registro CSI – Centro Sportivo Italiano).*

Da sempre pratica sport (running, ciclismo, triathlon), ma negli ultimi anni si è dedicato a quello che ritiene l'abbinamento più efficace per "guadagnarsi" un futuro in salute: trekking nella natura + ginnastica quotidiana.

Due azioni virtuose che, se praticate con costanza e accompagnate da una sana e bilanciata alimentazione, ci permettono di fare tutto ciò che è nelle nostre mani per costruire salute, autonomia ed energia nel tempo.

INFORMAZIONI & PRENOTAZIONI

Per iscriversi o partecipare alla prova (per chi non ha mai partecipato) è necessario contattare alla segreteria dell'Eni Polo Sociale

e-mail: polosociale@eni.com

www.enipolosociale.com

Loc.188_26