

ACTIVE PILATE - Risveglia e tonifica il tuo corpo con sequenze di movimenti a corpo libero o con piccoli attrezzi, volti a rinforzare il cuore a tempo di musica lenta. Un corso ideale per rilassarsi, entrare in contatto con se stessi e tonificarsi.

CAMMINATA - Camminare con regolarità consente d'ottenere molteplici vantaggi: favorisce una riduzione della pressione e della frequenza cardiaca, migliora i parametri metabolici (livelli d'insulina, colesterolo, trigliceridi), fa dimagrire, migliora la respirazione e la resistenza insieme ad un'efficace azione anti-stress.

CORSA - Molteplici gli effetti benefici della corsa: fa bene alla mente e libera dallo stress, mantiene in forma, accentua il buonumore, è efficace nella prevenzione di molte malattie derivanti da stati infiammatori, fa bene al cuore e all'apparato cardiocircolatorio, contro l'ipertensione e migliora l'efficienza cardiaca.

CORSO R.E.M. - Un corso dedicato alla prevenzione ed al miglioramento della qualità della vita.

Le cadute rappresentano una problematica importante, soprattutto in persone fragili ed anziane: un appoggio instabile del piede, uno scivolamento improvviso possono portare a fratture che compromettono la qualità della vita. Migliorare l'equilibrio, la mobilità e la fluidità dei movimenti può fare davvero la differenza. Durante questo corso, attraverso esercizi specifici, potrai ottenere più sicurezza e stabilità nei movimenti.

FUNCTIONAL TRAINING - Allenamento completo di media intensità. A corpo libero o con piccoli attrezzi, l'obiettivo è quello di ottenere miglioramenti in termini di forza, ipertrofia, resistenza muscolare e capacità aerobica.

MEDITAZIONE - Esercizi di autoascolto e allungamento corporeo, per riscoprire l'Unità Corpo-Mente-Spirito, coltivare benessere e salute, riattivare la circolazione energetica, le funzioni vitali. Meditazione e visualizzazione guidata per conoscere ed equilibrare le energie.

MOBILITA' e STRETCHING "NATURAL FLOW" - Corso mirato ad ottenere il rilascio delle tensioni muscolari e il miglioramento della mobilità articolare, donando sollievo a tutto il corpo, mediante sequenze di posizioni che fluiscono in modo naturale e armonioso, seguendo il respiro e le energie del corpo.

MOVE AND TALK (con ostetrica) - La gravidanza è uno dei periodi più importanti per una donna e avere un supporto in questa fase è essenziale, come mantenersi in movimento, sia per la salute della mamma che del bebè. Un'ostetrica professionista è pronta a farvi fare attività fisica e ad accogliere ogni vostra domanda.

PILATES - Attività fisica adatta a tutti finalizzata al miglioramento della postura per ottenere maggiore armonia e fluidità dei movimenti.

RISVEGLIO MUSCOLARE - Insieme degli esercizi svolti con l'obiettivo di ristabilire un equilibrio del sistema muscolo-scheletrico. Attraverso determinati e specifici movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo.

YOGA - Antica pratica derivante dalla plurimillenaria cultura indiana le cui tecniche servono ad armonizzare il sistema corpo-energia-mente lasciando scaturire nel praticante forza, determinazione e chiarezza d'idee.



COMUNE DI MOZZO
ASSESSORATO SPORT - PARCHI

SPORT INDOOR
ALL IN ONE



VIVI PARCHI 2025

9 GIUGNO - 4 LUGLIO



**ATTIVITA' FISICO-MOTORIA NEI PARCHI
LIBERA E GRATUITA PER TUTTI I
CITTADINI MAGGIORENNI TENUTA DA
ISTRUTTORI QUALIFICATI NELLE
VARIE DISCIPLINE**

	ATTIVITA' ORARIO PARCO	ATTIVITA' ORARIO PARCO	ATTIVITA' ORARIO PARCO	ATTIVITA' ORARIO PARCO
LUNEDI	CORSO R.E.M. (rinforzo, equilibrio, mobilità) 9,15 PARCO LOCHIS	MOBILITA' E STRETCHING (natural flow) ORE 18,00 PARCO SANTO STEFANO	FUNCTIONAL TRAINING 19,00 PARCO SANTO STEFANO	MEDITAZIONE 20,00 PARCO SAN MARCO
MARTEDI	RISVEGLIO MUSCOLARE 9,15 PARCO SAN MARCO	CORSA 18,00 PARCO MADRI COSTITUENTI-21 ROSE	PILATES 19,00 PARCO LOCHIS	YOGA 20,00 PARCO SAN MARCO
MERCOLEDI	MOVE AND TALK (con ostetrica-mamme in attesa) 9,00 PARCO SANTO STEFANO	-	FUNCTIONAL TRAINING 19,00 PARCO SANTO STEFANO	-
GIOVEDI	CORSO R.E.M. (rinforzo, equilibrio, mobilità) 9,15 PARCO LOCHIS	ACTIVES PILATES 18,00 PARCO LOCHIS	CAMMINATA 19,00 PARCO MADRI COSTITUENTI-21 ROSE	MEDITAZIONE 20,00 PARCO SAN MARCO
VENERDI	CAMMINATA 9,15 PARCO MADRI COSTITUENTI-21 ROSE	-	-	YOGA 20,00 PARCO SAN MARCO

PARCO MADRI
COSTITUENTI-21 ROSE (*DOROTINA*)
PARCO LOCHIS (*CENTRO*)
PARCO SAN MARCO (*PASCOLETTO*)
PARCO S.STEFANO (*BORGHETTO*)

Il programma completo delle attività è online sul sito del Comune o presso i parchi interessati.

Per ogni attività max. 20 partecipanti.

Prenota la tua presenza, inquadra il QRCode, vai al link <https://forms.office.com/e/7CtBBsmhZj>
o sul sito del Comune di Mozzo. Per info: 035 4556670 - www.comune.mozzo.bg.it

