



**UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA'  
UNITRE  
UNIVERSITA' DELLE TRE ETA'  
APS  
Sede di Villastellone**



**Anno accademico  
2020-2021**

**Guida ai corsi**

## **REGOLAMENTO COVID-19 PER TUTTE LE ATTIVITA' MOTORIE**

1. Vietato appendere indumenti, munirsi di borsa personale adatta.
2. Cambio scarpe obbligatorie..
3. Orari da rispettare tassativamente.
4. Uso obbligatorio calze antiscivolo per le tutte le lezioni presso la palestra.

LE STESSE NORME DI SICUREZZA COVID-19 ESPRESSE PER GLI ASSOCIATI VALGONO UGUALMENTE PER I COMPONENTI IL DIRETTIVO UNITRE.

**IL DIRETTIVO UNITRE RINGRAZIA TUTTE LE PERSONE CHE CI AIUTERANNO A RIDURRE IL RISCHIO DI CONTAGIO**

**AREA  
BENESSERE  
PSICOFISICO**

## **BENESSERE IN ACQUA**

**Docenti specializzati de “Il Mulino del Benessere”**

**Luogo: Il Mulino del Benessere – Via Molino, 21 – Villastellone**

**Date e Orari: da definire**

E' sempre valida la convenzione stipulata dall'Unitre con il Mulino del Benessere per la partecipazione a specifici corsi acquatici, in particolare per un corso “dedicato” di

**“Postura e tonificazione”** in vasca benessere con acqua calda e i Sali della vita, che proteggono le pelli più sensibili, rinforzando il sistema immunitario, hanno una forte azione antistress, migliorano il sonno e hanno effetti cardiotonici.

Inoltre, **“Postura e tonificazione”** è una disciplina completa, specifica per la tonificazione muscolare e la mobilità articolare.

La sessione si svolge in acqua di media altezza (120 cm) con sottofondo musicale e può essere fatta a tutte le età e livello di capacità.

Le iscrizioni si effettuano direttamente al Mulino.

Convenzione Unitre: 10 lezioni € 100, con un recupero.

Si ricorda che i partecipanti dovranno munirsi di: certificato medico, cuffia, costume, ciabatte da piscina, accappatoio.

*Referente: Graziella Lanfranco*

## **L'ARTE DEL MASSAGGIO**

**Docente: Dott.ssa Susy Boat**

**Luogo: Scuola Media, Via Gentileschi, 1**

**Date: 2 lezioni da definire**

**Orario: da definire**

Nei due incontri la Dott.ssa Susy Boat parlerà di

- La cosmesi biologica e la nostra pelle. Utilizzo e proprietà.
- Il nostro volto con i suoi muscoli e la ginnastica specifica.

La partecipazione è gratuita.

*Referente: Graziella Lanfranco*

## **GINNASTICA DOLCE**

**Docente: Prof.ssa Lara Longo**

**Date: a partire dal 20 ottobre 2020 sino a fine maggio 2021**

**Orari: Martedì 2 turni: 17,45-18,45 / 19,00-20,00 (Palestrina Ludica)**

**Mercoledì: 17,45-18,45 / 19,00-20,00(Palestrina Ludica)**

**Venerdì 2 turni: 18,00-19,00/19,15-20,15 (Palestra Elementare)**

La **ginnastica dolce** prevede esercizi graduali e mirati, che vanno ad agire in maniera specifica su alcuni muscoli: l'obiettivo è allenare il corpo allo sport senza stressarlo in maniera eccessiva. Quindi, vengono eseguiti in serie: allungamenti, distensioni, stretching e addominali di vario genere che vanno ad agire sulla flessibilità del tono muscolare e sulle articolazioni. Non mancano anche movimenti specifici mirati alla distensione della colonna vertebrale e dei muscoli del collo che spesso determinano irrigidimenti e mal di schiena.

I benefici sono molteplici:

- tonificazione generale del corpo,
- correzione di posture scorrette, spesso causate dalle ore in ufficio di fronte al computer,
- maggiore flessibilità,
- benefici all'apparato cardio-circolatorio e respiratorio.

Il costo del corso, come contributo alle spese, è di € 70, per singolo turno. Sarà possibile richiedere anche la frequenza bisettimanale (€ 130) o trisettimanale.

I partecipanti dovranno munirsi di asciugamano o materassino da ginnastica.

Il numero minimo di iscritti per turno è di 8 persone.

il massimo è di 8 per la palestrina ludica, 16 per la palestra della scuola elementare.

*Referente: Gaetano Gallo*



## **PILATES**

**Docente: Dott.ssa Valentina Bertello – diplomata in massofisioterapia**

**Date: 25 lezioni a partire da mercoledì 21 ottobre**

**Orari: Mercoledì 3 turni: 18,15-19,05,19,20-20,10, 20,25-21,15 (Palestra elementari)**

Il metodo Pilates è un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Non si rinforzano solo gli addominali ma anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alla pelvi.

Gli esercizi si eseguono sul tappetino a corpo libero (Pilatesmatwork) e con l'aiuto di piccoli attrezzi (palla, ring, bastone).

I principi fondamentali del Pilates sono sei: *la CONCENTRAZIONE, il CONTROLLO, il BARICENTRO, la FLUIDITA', la PRECISIONE e la RESPIRAZIONE.*

Il Pilates è rivolto a tutti, offre molti benefici, quali correggere la postura e l'allineamento, promuovere il rilassamento e il rilascio della tensione, aiuta a mantenere in ottimo stato sia la struttura muscolare che quella ossea.

La lezione durerà 50 minuti.

Il numero massimo di iscritti per corso è di 16 persone.

Il costo del corso, come contributo alle spese, è di € 75, per singolo turno.

*Referente: Laura Trossero*



## **YOGA NIDRA**

**Docente: Dott.ssa Silvia Fersini**

**Luogo: Palestrina Ludica, via Cossolo, 10**

**Date: 20 lezioni a partire da Mercoledì 21 e Giovedì 22 ottobre 2020**

**Orario: Mercoledì, primo turno ore 20,15, secondo turno ore 21,10**

**Giovedì, primo turno ore 20,15, secondo turno ore 21,10**

Yoga è un'antica disciplina orientale intesa ad accrescere e sviluppare il potenziale umano così da vivere la vita con armonia nel corpo, nella mente, nello spirito. Nel perseguire la serenità della mente lo yoga ha sviluppato il sistema Pratyahara.

La prima delle tecniche di Pratyahara è Yoga Nidra, che oltre a essere un potente metodo di rilassamento delle tensioni muscolari e mentali, insegna ad allentare anche le emozioni più profonde, radicate nel subconscio, migliorando così la qualità del sonno naturale e della salute.

Il corso è aperto sia a chi ha già iniziato il percorso yogico, sia a chi si avvicina per la prima volta.

La lezione standard dura 40 minuti, inizia con un breve rilassamento.

L'allievo necessita di un tappetino e di una coperta calda, abiti comodi come una tuta da ginnastica, calze pesanti, perché gli esercizi si eseguono scalzi.

Il numero massimo di iscritti per turno è di 8 persone

Si richiede un contributo spese di € 25.

*Referente: Graziella Lanfranco*





## **BALLI DI GRUPPO**

**Docente: Domenico Martino Maestro diplomato**

**A.N.M.B./MIDAS Iscritto albo nazionale tecnici A.S.C.**

**Luogo: Palestra Scuola elementare**

**Date: 24 lezioni a partire da 22 ottobre 2020**

**Orari: Giovedì dalle ore 21,45 alle ore 22,45**

Le lezioni, della durata di un'ora sono aperte anche a chi non è in coppia.

Agli amanti della musica e della danza il maestro propone i balli di gruppo che più comunemente vengono suonati nei locali da ballo come: ***la Pizzica, la Tarantella, il elTiburon, la Cumbia, l'Alligalli, il Cico-cico***, inoltre in gruppo ci muoveremo con i passi del ***Cha chacha, del Jive, della Salsa cubana e della Bachata***.

Per un corretto svolgimento del corso, eventuali inserimenti successivi saranno possibili previa richiesta sia in segreteria che al docente.

Le lezioni si attiveranno con un minimo di 14 partecipanti.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 65.

*Referente: Renato Pittatore*



## **BALLI DA SALA E LISCIO TRADIZIONALE**

**Docente: Domenico Martino Maestro diplomato**

**A.N.M.B./MIDAS Iscritto albo nazionale tecnici A.S.C.**

**Luogo: Palestra Scuola elementare**

**Date: 24 lezioni a partire da 23 ottobre 2020**

**Orari: Venerdì ore 20,30 corso base - ore 21,45 il corso intermedio**

Le lezioni, della durata di un'ora proporranno le seguenti discipline: **Mazurca, Valzer lento, Tango, Fox-trot, Polka, Valzer brillante, e Valzer viennese..**

Per un corretto svolgimento del corso, eventuali inserimenti successivi saranno possibili previa richiesta sia in segreteria che al docente.

*Le iscrizioni saranno effettuate a coppia di dama e cavaliere.*

Le lezioni si attiveranno con un minimo di 14 partecipanti.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 65.

*Referente: Renato Pittatore*



## **BALLO COUNTRY**

**Docente: Giorgio Parussa insegnante federale diplomato**

**FIPD Luogo: Palestra Scuola elementare**

**Date: 24 lezioni a partire dal 19 ottobre 2020**

**Orario: Lunedì dalle ore 21,00 alle ore 22,00**

La Country Dance è un genere di ballo che trae le sue origini dai balli celtici per poi diffondersi all'inizio del '900 nel sud degli Stati Uniti, tra i cowboys, che frequentavano i saloons. Si tratta di un ballo in formazione, nel quale un gruppo di persone danza su una o più linee, tutti rivolti da uno stesso lato, ed esegue le stesse coreografie nello stesso tempo. La Country Dance è ballata su musica country-western.

Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono provare questo affascinante genere di ballo, non è necessario iscriversi in coppia.

Le lezioni si attiveranno con un minimo di 14 partecipanti.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 65.

*Referente: Renato Pittatore*



## BALLO LATINO AMERICANO

Docente: Domenico Martino Maestro diplomato

A.N.M.B./MIDAS Iscritto albo nazionale tecnici A.S.C.

Luogo: Palestra Scuola elementare

Date: 24 lezioni a partire dal 20 ottobre 2020

Orari: Martedì ore 20,30 corso intermedio - ore 21,30 corso base

Le lezioni, della durata di un'ora per ciascun corso, proporranno: ***Bachata, Salsa cubana e Portoricana, Rueda, Kizomba.***

Per un corretto svolgimento del corso eventuali inserimenti successivi saranno possibili previa richiesta sia in segreteria che al docente.

*Le iscrizioni saranno effettuate a coppia di dama e cavaliere.*

Le lezioni si attiveranno con un minimo di 14 partecipanti per ogni corso.

Il costo del corso, come partecipazione alle spese, è di € 65.

*Referente: Renato Pittatore*



