



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO

Circolo Ricreativo
Università degli studi
di Bergamo

Comunicato n. 01/2019

GINNASTICA POSTURALE

in collaborazione con il CUS

Lezione di prova gratuita: giovedì 10/01/19



Gennaio-Maggio 2019

Iscrizioni al corso entro: venerdì 11/01

Finalità	Migliorare l'efficienza fisica, incrementando le capacità stabilizzanti e funzionali dell'intero corpo (<i>functional training</i>)
Descrizione	Gli obiettivi dell'attività sono: - promuovere una corretta gestione dei rischi posturali nel contesto lavorativo, riducendo i disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico - migliorare i processi di defaticamento favorendo il benessere personale Durante l'attività viene messo in atto un allenamento di gruppo. Tutti gli esercizi si sviluppano su tre piani: sagittale, frontale e trasversale con l'obiettivo di ottenere un corpo più sciolto e una postura corretta.
Staff	Laureati o laureandi in scienze motorie e ISEF che frequentano appositi corsi di formazione e aggiornamento
Spazi	Presso <i>Artisan Cafè</i> , via S. Bernardino 53 (BG)
Frequenza*	Una volta alla settimana, il GIOVEDÌ, per un'ora (12:30-13:30) per n. 20 lezioni
Costi Extra	Iscrizione annuale CUS: 10,00 € (validità 01.09.18 - 31.08.2019). È possibile effettuare l'iscrizione online: https://cusbergamo.it/servizi-online/ L'iscrizione al CUS comprende la fornitura di una T-shirt tecnica in omaggio.
Requisiti	Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica È possibile effettuare la visita medico sportiva con elettrocardiografo, presso il CUS, al costo di 30,00€



POSTI LIMITATI: MINIMO 10 - MASSIMO 15 PERSONE

QUOTA INDIVIDUALE (la partecipazione è riservata ai soli soci tesserati per l'anno 2019)

Descrizione	Dipendenti e familiari conviventi UNIBG*	Soci Aggregati
Corso di ginnastica posturale n. 20 lezioni gennaio-maggio	60,00 €	90,00 €

*L'iniziativa è promossa con il contributo finanziario dell'Università degli Studi di Bergamo
L'iniziativa si effettuerà al raggiungimento di minimo 10 partecipanti.

LA QUOTA COMPRENDE

- Frequenza di n. 20 lezioni di ginnastica posturale nel periodo gennaio-maggio 2019

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica
- Iscrizione al CUS (10€). Validità 01.09.18 - 31.08.19
- Gli Extra e quanto non indicato nella voce "la quota comprende"

***CALENDARIO LEZIONI**

LEZIONE DI PROVA: giovedì 10/01

CORSO: GENNAIO 10-17-24-31; FEBBRAIO 7-14-21-28; MARZO 7-14-21-28; APRILE 4-11-18 (no il 25 perché è festivo); MAGGIO 2-9-16-23-30.

Il calendario delle lezioni potrebbe subire variazioni in relazione ad esigenze istituzionali non previste, che saranno prontamente comunicate agli iscritti.

NOTE

Invitiamo i colleghi di altre sedi a segnalare il proprio interesse all'attività di ginnastica. Qualora venisse raggiunto il numero minimo di partecipanti previsto, sarà nostra cura verificare la disponibilità di uno spazio idoneo e la disponibilità di un istruttore CUS.

Per partecipare alla lezione di prova è necessario inviare una e-mail a crub@unibg.it.

PRENOTAZIONI:

La richiesta di prenotazione può essere inviata esclusivamente tramite e-mail all'indirizzo crub@unibg.it allegando l'apposito modulo reperibile sul sito www.unibg.it/crub. Non saranno considerate prenotazioni telefoniche o cartacee.

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Pagamento all'atto della prenotazione in contanti o tramite bonifico bancario (IBAN: IT75X031111101000000011800 - inviare copia dell'avvenuto pagamento tramite e-mail).

Si rende noto che le prenotazioni si intendono vincolanti e, in caso di rinuncia, la quota dovrà essere interamente versata, salvo diversa comunicazione.

Qualora si raggiunga il numero massimo dei posti disponibili, verrà predisposta una lista d'attesa.