



CITTÀ DI MORBEGNO

*Il Comune di Morbegno organizza nel periodo:
Ottobre 2026 - Maggio 2027*



CORSI DI GINNASTICA
*Presso la Palestra Ambrosetti - Via Ambrosetti (sotto l'I.C.
Spini/Vanoni)*

Note Informative / Carta dei Servizi

(Quota agevolata solo per residenti nel Comune di Morbegno)

			1[^] ora	2[^] ora
Lunedì	GINNASTICA DOLCE 1[^]ora (22 posti)	TOTAL BODY 2[^]ora (18 posti)	17.00 – 17.50	18.00 – 18.50
Martedì	TOTAL BODY DANCE 1[^]ora (18 posti)	FUNZIONALE (18 posti) 2[^]ora	18.30 – 19.20	19.30 – 20.20
Mercoledì	TOTAL BODY SOFT 1[^]ora (18 posti)	PILATES 2[^]ora (20 posti)	18.00 – 18.50	19.00 – 19.50
Giovedì	BODYFLOW (22 posti)		19.00 – 19.50	

(Nessuna tipologia di ginnastica è da intendersi riabilitativa)

DESCRIZIONE DELLE VARIE TIPOLOGIE DI CORSI OFFERTI:

FUNZIONALE intensità medio alta

Corso dinamico basato su esercizi che riproducono i movimenti naturali del corpo, finalizzati a migliorare forza, resistenza, equilibrio, coordinazione e mobilità articolare.

Le lezioni prevedono l'utilizzo del peso corporeo e di piccoli attrezzi per sviluppare una muscolatura efficiente e migliorare la capacità di movimento nelle attività quotidiane. Il lavoro coinvolge contemporaneamente più gruppi muscolari, favorendo il miglioramento della postura, della stabilità del core e della capacità cardiovascolare.

L'allenamento funzionale rappresenta inoltre un'ottima preparazione fisica per numerose attività sportive, poiché sviluppa qualità fondamentali come forza, agilità, equilibrio e controllo del movimento. Per questo motivo è particolarmente indicato come attività propedeutica a sport quali sci, calcio, ciclismo, trekking, corsa e discipline outdoor in generale. Il corso è adattabile a diversi livelli di preparazione fisica e contribuisce al mantenimento di uno stile di vita attivo, migliorando l'efficienza motoria e il benessere generale.

PILATES intensità media

Disciplina basata su esercizi controllati e precisi che mirano a migliorare postura, mobilità, equilibrio, coordinazione e consapevolezza corporea.

Attraverso il rinforzo della muscolatura profonda, in particolare del core (addome, schiena e pavimento pelvico), il Pilates contribuisce a sviluppare una migliore stabilità del corpo, favorendo movimenti più efficienti e una corretta gestione delle posture quotidiane.

Le lezioni combinano esercizi di forza, mobilità articolare, flessibilità e controllo della respirazione, con benefici per il benessere generale, la tonicità muscolare e la salute dell'apparato muscolo-scheletrico.

L'attività è adatta a persone di tutte le età e livelli di preparazione fisica e rappresenta un valido complemento per numerosi sport, tra cui sci, calcio, ciclismo, corsa, tennis e discipline outdoor, grazie al miglioramento della stabilità, dell'equilibrio e del controllo del movimento.

Il Pilates non ha finalità riabilitative, ma è orientato al mantenimento della forma fisica, alla prevenzione della sedentarietà e al miglioramento della qualità della vita attraverso un movimento consapevole e funzionale.

TOTAL BODY - DANCE - SOFT intensità medio alta

Allenamento completo che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari attraverso esercizi dinamici a corpo libero e con piccoli attrezzi.

La lezione alterna fasi di lavoro cardiovascolare e di tonificazione muscolare, con l'obiettivo di migliorare la resistenza cardiorespiratoria, aumentare il dispendio energetico e sviluppare forza e tonicità in modo equilibrato. Grazie all'utilizzo di piccoli carichi e a movimenti semplici e progressivi, l'attività risulta accessibile e adattabile a diversi livelli di preparazione fisica. Il corso favorisce inoltre il miglioramento della coordinazione, dell'equilibrio e della

funzionalità generale del corpo, contribuendo al mantenimento di uno stile di vita attivo e salutare.

BODY FLOW intensità medio alta

Disciplina che unisce elementi di Pilates, Yoga e tecniche di mobilità in un'unica lezione fluida e armoniosa.

Attraverso una sequenza di movimenti coordinati con la respirazione, il corso migliora flessibilità, mobilità articolare, equilibrio, postura e controllo del corpo, favorendo al tempo stesso il rilassamento e la riduzione delle tensioni muscolari.

Le lezioni alternano esercizi di rinforzo del core, allungamento muscolare e lavoro sulla consapevolezza corporea, contribuendo a sviluppare forza, elasticità e benessere generale. L'attività aiuta inoltre a migliorare la qualità del movimento, la coordinazione e la capacità di gestione dello stress quotidiano.

Adatto a persone di tutte le età e livelli di preparazione fisica, il Body Flow rappresenta un valido complemento per altre attività sportive e per chi desidera mantenere il corpo attivo, mobile ed efficiente attraverso un allenamento dolce ma completo.

GINNASTICA DOLCE intensità leggera

Un'attività adatta a tutte le età che combina esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare, rinforzo leggero e controllo della postura.

Le lezioni sono pensate per migliorare la flessibilità, mantenere una buona mobilità, aumentare il tono muscolare e favorire il benessere dell'apparato scheletrico e articolare. Attraverso movimenti gradualmente controllati si lavora sull'equilibrio, sulla coordinazione e sulla consapevolezza del proprio corpo, contribuendo a prevenire rigidità e dolori legati alla sedentarietà.

L'attività non ha finalità riabilitative o terapeutiche, ma è orientata al mantenimento della forma fisica, dell'autonomia motoria e della qualità della vita.

INIZIO CORSI: Giovedì 01 ottobre 2026

TERMINE CORSI: Lunedì 31 maggio 2027

GIORNI DI SOSPENSIONE:

08/12/2026; dal 24/12/2026 al 06/01/2027; dal 26/3/27 al 29/3/2027.

TARIFFE:

	<u>Residenti</u>	<u>Non Residenti</u>
Iscrizione annuale	€ 15,00	€ 15,00
Una frequenza settimanale	€ 30,00 X 3 = € 90,00	€ 30,00 X 3 = € 90,00
Due frequenze settimanali	€ 45,00 X 3 = € 135,00	€ 60,00 X 3 = € 180,00

PAGAMENTI:

Per l'inizio del corso, dovrà essere versato il primo trimestre: ottobre/dicembre 2026 e **consegnata ricevuta all'insegnante insieme al certificato medico**, successivamente:

Entro il 07 gennaio 2027 il secondo trimestre: gennaio/marzo 2027.

Entro il 01 aprile 2027 il bimestre: aprile/maggio 2027.

ISCRIZIONI: esclusivamente online (con SPID/CIE/CNS) **dalle ore 08.00 del 07/09/2026 alle ore 20.00 del 11/09/2026.**

Successivamente verrà pubblicata, sul Sito del Comune di Morbegno, la lista dei partecipanti ammessi ai corsi che saranno individuati tramite il codice identificativo inserito necessariamente nella domanda di iscrizione.

OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO (D.M. 24 APRILE 2013) IN CORSO DI VALIDITÀ CHE DOVRA' ESSERE CONSEGNATO IL PRIMO GIORNO DI LEZIONE ALL'INSEGNANTE.

COME EFFETTUARE I PAGAMENTI CON METODO PAGOPA:

- ACCEDERE AL SITO DEL COMUNE DI MORBEGNO:
<https://comune.morbegno.so.it/>
- SCORRERE LA PAGINA FINO AI SITI TEMATICI - AL RIQUADRO BLU PAGOPA
- SELEZIONARE PAGAMENTO SPONTANEO - CORSO GINNASTICA - FLAG SULL'INFORMATIVA - AVANTI
- INSERIRE CODICE FISCALE, COGNOME E NOME, IMPORTO TRIMESTRALE (AL QUALE AGGIUNGERE LA QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE)
- DESCRIZIONE - SCRIVERE IL/I CORSO/I E MESI PER I QUALI SI STA EFFETTUANDO IL PAGAMENTO
- PROSEGUIRE SCEGLIENDO IL PAGAMENTO IMMEDIATO CON STRUMENTI ELETTRONICI O IN ALTERNATIVA QUELLO DIFFERITO CON LA STAMPA DELL'AVVISO DI PAGAMENTO DA PRESENTARE IN BANCA, POSTA, TABACCHERIA ECC.
- CON QUEST'ULTIMA OPZIONE E' POSSIBILE, SENZA STAMPARE, PRESENTARE IL QRCODE E PAGARE.

Per informazioni: Ufficio Servizi Sociali - tel. 0342 606.202