

**SPORT**  
E SALUTE



**DAL 15 FEBBRAIO 2022**

per informazioni e  
iscrizioni

**ASD-APS REGIS**  
**VIA ORLANDI 3/A BO**  
**T.051541043**  
**347.0908740**  
regismagazine@gmail.com



**ASD-APS REGIS**  
**VIA ORLANDI 3/A BO**  
**T.051541043**  
**347.0908740**  
regismagazine@gmail.com

I nostri partners



**COMITATO**  
**PROVINCIALE**  
**DI BOLOGNA**  
**APS**

**QI GONG PEOPLE BOLOGNA**  
**ASD TAEKWONDO REGIS BO**  
**APS G.R.D. BOLOGNA**  
**APS GIOVANI NEL TEMPO**  
**APS PANDORA**



**SPORT E SALUTE** nell'ambito del progetto **SPORT DI TUTTI INCLUSIONE** ha selezionato **ASD-APS Regis**, con il supporto del Comune di Bologna Quartiere Savena, per lo svolgimento di attività sportive gratuite.

Le attività sportive gratuite, a favore dei beneficiari elencati di seguito, si svolgeranno per due ore a settimana, per la durata di un anno, presso la nostra sede di via Orlandi 3/a Bologna.

Per accedere ai corsi è necessario, per tutti un certificato medico che abilita all'attività fisica non agonistica e dall'età di 12 anni in poi il green pass rafforzato.

#### **Bambini dai 6 agli 12 anni**

##### ***Pugilato***

**mercoledì-venerdì ore 16**

##### ***Taekwondo***

**martedì-venerdì ore 16**

#### **Adolescenti dai 13 ai 18**

##### ***Pugilato***

**mercoledì-venerdì ore 15**

##### ***Taekwondo***

**martedì-giovedì ore 17**

##### ***Corso di videomaker***

**lunedì ore 15**

#### **Adulti**

***Ginnastica finalizzata alla salute e del fitness*** martedì-giovedì ore 9,30

##### ***Training personalizzato***

***Dal lunedì al venerdì 9,30-22***

#### **Over 60**

***Ginnastica finalizzata alla salute e del fitness***

***mercoledì-venerdì ore 9,30***

##### ***Qigong***

***martedì-giovedì ore 10,30***

#### **Per tutti**

***Incontri mensili tematici di informazione*** prima domenica del mese ore 11

***Pugilato e taekwondo per bambini***, nella fascia d'età compresa fra i 6 e i 12 anni, il bambino necessita di una stimolazione continua del sistema cognitivo attraverso esercitazioni di coordinazione tenendo conto della sua grande capacità di apprendimento. L'allenamento utilizza prevalentemente proposte ludico-sportive, indirizzate alla ricerca uno sviluppo armonioso del corpo e della mente, senza specializzare il bambino solamente nel gesto tecnico del pugilato o del taekwondo, ma proponendogli percorsi e attività che gli stimolano lo sviluppo della velocità, della forza e della mobilità articolare. Per chi lo desidera è prevista l'attività agonistica giovanile.

***Videomaker per adolescenti***, comunicare e raccontare con una piccola camera, ieri con la voce e con la penna, oggi con una piccola camera potrai creare documenti unici e preziosi.

***Ginnastica per il miglioramento della salute e del fitness***, contiene esercitazioni per sollecitare gli apparati cardiocircolatorio, respiratorio e muscolo scheletrico, utilizzando movimenti per incrementare la respirazione e le capacità cognitive come l'equilibrio, la lateralità, la coordinazione oculo-manuale e il tono muscolare.

***Qigong***, è un segmento della Medicina Tradizionale Cinese, ha l'obiettivo di sviluppare la conoscenza di sé stessi attraverso il controllo della respirazione, con esercitazioni statiche e dinamiche. Saranno insegnate tecniche di automassaggio al fine di eliminare dolenzie muscolari e ricercare il rilassamento.

***Training personalizzato***, programmi personalizzati per il recupero funzionale pre e post-chirurgico, obesità, atteggiamenti paramorfici e dismorfismi degli adolescenti.

***Incontri mensili tematici di informazione***, L'importanza del movimento per la prevenzione e il contrasto delle sindromi algiche vertebrali. La corretta postura nelle diverse posizioni statiche e dinamiche del corpo. Il valore dell'alimentazione nelle differenti fasi della vita, il sovrappeso e i disturbi correlati. Incontro con un campione dello sport del passato; Presentazione di libri inerenti, incontri con gli autori.