



Azienda Speciale Consortile
Medio Olona Servizi alla
Persona



Regione
Lombardia

INVECCHIAMENTO ATTIVO



L'**Invecchiamento Attivo** è un approccio integrato rivolto agli anziani che promuove la partecipazione attiva attraverso iniziative che mirano al **mantenimento e al miglioramento del benessere, dell'autonomia e della salute nel corso del processo di invecchiamento.**

Il progetto #Anzianinrete# promosso dal programma "Invecchiamento attivo" di **Regione Lombardia**, realizzato dall'**Azienda Speciale Consortile Medio Olona Servizi alla Persona** in collaborazione con i **sette Comuni dell'Ambito** e con la partecipazione di diversi partner del territorio, ha l'obiettivo di coinvolgere gli **over 65** in attività ricreative, di movimento e formative, **favorendo la socializzazione, il benessere e l'inclusione sociale.**

La **S.S.D. a r.l. Sport Più** propone attività di movimento, ginnastica e motricità, dove il corpo attivato genera **benessere psico-fisico**, dove il **condividere un'esperienza e lo stare insieme** promuovono **socializzazione e aggregazione.**

**Le attività previste saranno gratuite per tutti gli Over 65
residenti nei Comuni della Valle Olona.**



0331 - 17 10 846 - info@sportpiu.org



UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ - APS
GORLA MAGGIORE
Ente del Terzo Settore



Programma realizzato nell'ambito
delle Politiche per
l'Invecchiamento Attivo promosse
e finanziate da Regione
Lombardia con la collaborazione
di ATS Insubria

VALLE OLONA CORSI

"Valle Olona Corsi" è un progetto pensato come contenitore di opportunità per **promuovere il benessere psico-fisico**, la socializzazione e l'invecchiamento attivo della popolazione adulta e over 65 del territorio della Valle Olona e dell'Alto Milanese.

Il programma propone corsi accessibili e diffusi in più comuni, suddivisi in quattro aree tematiche:

- **SPORT e FITNESS**: ginnastica dolce, yoga, attività posturali, danza, ballo, ecc
- **TEMPO LIBERO**: tecniche di rilassamento, corretti stili di vita, cucina, ecc.
- **ARTE e CREATIVITÀ**: pittura, laboratori creativi e manuali, ecc.
- **CULTURA**: lettura, scrittura, musica, ecc.

Il progetto punta a **rafforzare il senso di comunità**, **contrastare l'isolamento** e **valorizzare le capacità di ogni persona** attraverso percorsi formativi piacevoli, aggreganti e a misura di partecipante.

Valle Olona Corsi è un contenitore in continuo movimento, con proposte sempre nuove e con **"porte aperte"** a tutti quelli che vogliono proporre un corso sul territorio e condividono le finalità del progetto.



SPORT e FITNESS



ARTE e CREATIVITÀ



TEMPO LIBERO



CULTURA



VALLEOLONA
corsi

SPORT e FITNESS Body Tone



Body Tone

DESCRIZIONE:

Body Tone è un allenamento completo a **intensità medio-alta**, pensato per tonificare e rafforzare tutto il corpo. **Combina fasi aerobiche ed esercizi di potenziamento muscolare**, utilizzando piccoli attrezzi come manubri, elastici e cavigliere. Ideale per **migliorare la forma fisica generale, aumentare la resistenza e stimolare il metabolismo**, il corso si adatta a diversi livelli di allenamento ed è guidato da istruttori qualificati.

OBIETTIVI:

- tonificare e definire i principali gruppi muscolari;
- migliorare la resistenza cardiovascolare e la forza funzionale;
- stimolare il metabolismo e aumentare vitalità ed energia.

INSEGNANTE:

Francesca Giannone

Personal Trainer e istruttrice, seguo tutte le età con corsi a corpo libero per postura, recupero fisico e benessere generale.

SVOLGIMENTO:

La lezione alterna una fase di riscaldamento, **esercizi dinamici a ritmo di musica e lavoro di tonificazione con attrezzi**. Si conclude con esercizi di stretching e rilassamento.



Inizio corso
29/09/25



Monosettimanale
Lunedì - 9:00 / 10:00



SOEVIS ARENA
Via per Legnano, 3 - Castellanza (VA)



GRATUITO

ENTE ORGANIZZATORE:

SPORTPIÙ S.S.D.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE:

ONLINE

[Clicca qui per iscriverti!](#)



segreteria: 0331 - 1710846



info@sportpiu.org

SPORT e FITNESS

Balli di Gruppo



Da ballo a danza

DESCRIZIONE:

Un'attività **dinamica e divertente** pensata per chi desidera muoversi a ritmo di musica, socializzare e migliorare il proprio benessere fisico ed emotivo.

Il corso di Balli di Gruppo **propone coreografie semplici e coinvolgenti su musiche di vari stili** (da sala, di coppia e altro), adatte a tutte le età e senza necessità di esperienza pregressa. **Ideale per tenersi in forma divertendosi!**

OBIETTIVI:

- offrire un'occasione di socializzazione e aggregazione in un ambiente positivo;
- educare a una corretta postura e consapevolezza corporea;
- potenziare la motricità e la coordinazione dei movimenti.

INSEGNANTE:

Antonio Altomare

Insegnante di danza presso Maestri Italiani Danza Sportiva.

SVOLGIMENTO:

Ogni lezione prevede un riscaldamento iniziale, seguito dall'**apprendimento graduale delle coreografie**. Le danze vengono proposte con difficoltà progressiva e ripetute in gruppo, in un **clima positivo e inclusivo**. L'attività si conclude con esercizi di defaticamento e rilassamento.



Inizio corso
01/10/25



Monosettimanale
Mercoledì - 9:00 / 10:00



CENTRO SAN SEBASTIANO
Via Vittoria, 37 - Marnate (VA)



GRATUITO

ENTE ORGANIZZATORE:

SPORTPIÙ S.S.D.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE:

ONLINE

[Clicca qui per iscriverti!](#)



segreteria: 0331 - 1710846



info@sportpiu.org

SPORT e FITNESS

Danzaterapia



Danzaterapia clinica

DESCRIZIONE:

La **Danzaterapia Clinica** è una pratica terapeutica che utilizza il **movimento libero e la danza come strumenti di espressione, integrazione e consapevolezza**. In un ambiente protetto e non giudicante, **il corpo diventa veicolo per entrare in contatto con sé stessi**, esprimere emozioni e attivare le proprie risorse interiori.

Attraverso la dimensione immaginativa e creativa del movimento, la persona può riconoscere e trasformare vissuti profondi, ritrovando armonia tra corpo, mente e cuore. **Non servono abilità tecniche**: ciò che conta è l'autenticità dell'espressione.

Danzare, in questo contesto, significa trasformarsi, ascoltarsi e ritrovarsi.

OBIETTIVI:

- favorire l'integrazione corpo-mente-cuore;
- favorire il benessere psico-fisico attraverso l'espressione artistica;
- offrire occasioni di socializzazione e aggregazione.

INSEGNANTE:

Elisa Turri

Diplomata presso Lyceum Academy Milano;
Laureata in Psicologia, educatrice socio-pedagogica e facilitatrice Mindfulness.

SVOLGIMENTO:

Corso rivolto a tutti coloro che hanno il desiderio di **trovare uno spazio per sé dove potersi esprimere in libertà e in relazione con altre persone**. È una pratica rivolta a tutti. I percorsi sono costruiti e pensati in maniera mirata e differente rispetto alle caratteristiche dei partecipanti, e specifici rispetto a patologie e disabilità.



Inizio corso
01/10/25



Monosettimanale (settimane alternate)
Mercoledì - 14:00 / 15:00



SOEVIS ARENA

Via per Legnano, 3 - Castellanza (VA)



GRATUITO

ENTE ORGANIZZATORE:

SPORTPIÙ S.S.D.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE:

ONLINE

[Clicca qui per iscriverti!](#)



segreteria: 0331 - 1710846



info@sportpiu.org

SPORT e FITNESS

Ginnastica del pavimento pelvico



Ginnastica del pavimento pelvico

DESCRIZIONE:

Corso adatto a **donne e uomini di ogni età**, pensato per rinforzare e riequilibrare il pavimento pelvico, in sinergia con la respirazione, l'addome e la postura.

Attraverso esercizi mirati, **aiuta a prevenire e trattare disfunzioni** come incontinenze, prolapsi, diastasi addominale, ipertono e supporto nel pre e post parto.

OBIETTIVI:

- rafforzare e rendere consapevole il pavimento pelvico e la sua funzione posturale;
- migliorare la sinergia tra respirazione, addome, colonna vertebrale e pavimento pelvico;
- prevenire e gestire disfunzioni pelviche e addominali in modo mirato e sicuro.

INSEGNANTE:

Alessandra Corrao

Laureata in Scienze Motorie, pluriennale esperienza nell'insegnamento dell'attività motoria a scopo ludico, preventivo e sportivo.

SVOLGIMENTO:

Il corso si articola in esercizi mirati, eseguiti in diverse posizioni (supina, seduta, in piedi), **integrando tecniche respiratorie, attivazione muscolare e rilassamento**. Ogni lezione è progressiva e adattata al livello individuale.



Inizio corso
03/10/25



Monosettimanale
Venerdì - 09:00 / 10:00



SOEVIS ARENA
Via per Legnano, 3 - Castellanza (VA)



GRATUITO

ENTE ORGANIZZATORE:

SPORT PIÙ S.S.D. a r.l.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE:

ONLINE

[Clicca qui per iscriverti!](#)



segreteria: 0331 - 1710846



info@sportpiu.org



Azienda Speciale Consortile
Medio Olona Servizi alla
Persona



Regione
Lombardia

*Coltivare la passione
costruendo relazioni autentiche*

VALLEOLONA corsi

PER QUALSIASI
DOMANDA SUL
PROGRAMMA, NON
ESITARE A
CONTATTARCI:



0331 - 17 10 846



info@sportpiu.org

