

**CITTÀ
DI PESCHIERA
BORRAMEO**



CORSI SPORTIVI 2026|27

**SETTIMANA LEZIONI DI PROVA
DAL 14 AL 18 SETTEMBRE**

ISCRIZIONI

DAL 21 SETTEMBRE AL 2 OTTOBRE

INIZIO CORSI

LUNEDÌ 5 OTTOBRE

WWW.COMUNE.PESCHIERABORRAMEO.MI.IT



A.S.D. **acquamarina** 
sport & life

LO SPORT, UN BENE ACCESSIBILE A TUTTI.

Lo sport è molto più di un'attività fisica: è benessere, relazione e condivisione. È uno spazio in cui prendersi cura di sé, incontrare gli altri e sentirsi parte di una comunità più sana, attiva e coesa.

Da questa convinzione nasce anche quest'anno il servizio comunale dei corsi sportivi, promosso dall'Assessorato allo Sport seguendo una linea precisa: offrire proposte varie, diffuse sul territorio e realmente accessibili.

In un periodo segnato da un generale aumento dei costi, abbiamo scelto di mantenere prezzi popolari, senza alcun incremento rispetto allo scorso anno. Una scelta concreta, perché riteniamo che le difficoltà economiche non debbano limitare la possibilità di praticare sport, dedicare tempo al proprio benessere e partecipare alla vita della comunità. Lo sport deve poter essere davvero alla portata di tutti.

Abbiamo inoltre reso l'offerta più capillare, portando i corsi comunali anche nella frazione di Mezzate, per avvicinare il servizio ai cittadini e favorire una partecipazione sempre più ampia su tutto il territorio comunale.

L'esperienza dello scorso anno ci ha permesso di conoscere meglio gli interessi, le preferenze e le necessità dei partecipanti. A partire dai riscontri raccolti, abbiamo aggiornato e rimodulato le proposte, con l'obiettivo di rispondere in modo sempre più efficace alle esigenze delle diverse fasce della popolazione.

Il nostro impegno è migliorare ogni anno: valorizzare ciò che ha incontrato il favore dei cittadini, rinnovare ciò che può essere reso più efficace e costruire un'offerta sempre più vicina alle esigenze della comunità. Continueremo a farlo seguendo i principi che guidano la nostra azione: accessibilità, capillarità e varietà.

L'augurio è che ciascuno possa trovare nei corsi comunali non soltanto un'attività da praticare, ma anche un tempo da dedicare a sé, un'occasione per coltivare le proprie passioni e uno spazio in cui incontrarsi, condividere e sentirsi parte della comunità.

Alessandro Amenta
Assessore allo Sport

2026|27

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

INIZIO CORSI LUNEDÌ 5 OTTOBRE 2026

Le iscrizioni potranno essere effettuate dal 21 Settembre al 2 Ottobre 2026; la domanda va compilata esclusivamente on-line sul sito **www.comune.peschieraborromeo.mi.it**.

Nel caso di minori, l'iscrizione deve essere effettuata dal genitore o da chi ne fa le veci.

Tutti i corsi inizieranno con il raggiungimento di un numero minimo di partecipanti, indicato sulla brochure.

L'Ufficio Sport invierà una e-mail in cui si conferma la partenza del corso solo ed esclusivamente a chi risulterà iscritto oppure in lista d'attesa: le persone che non riceveranno comunicazioni dall'Ufficio Sport non risulteranno iscritte ai corsi.

www.comune.peschieraborromeo.mi.it



NORME PER EFFETTUARE IL PAGAMENTO DI ISCRIZIONE AI CORSI

La quota da versare e le relative modalità di pagamento saranno comunicate successivamente; il pagamento potrà essere eseguito esclusivamente tramite il sistema "PagoPa".

Alle lezioni saranno ammessi solo coloro che avranno ricevuto conferma. Il saldo dovrà essere eseguito entro il **9 Ottobre 2026** per l'intera quota.

L'eventuale rinuncia andrà comunicata per iscritto (e-mail: sport@comune.peschieraborromeo.mi.it). L'utente che non provvede a comunicare per iscritto la rinuncia entro tale data verrà considerato a tutti gli effetti fruitore del servizio e, quindi, tenuto ai relativi adempimenti anche tariffari.

Si applica una riduzione della quota di iscrizione ai corsi comunali pari al 50% alle persone diversamente abili che presentino una certificazione medica attestante che il grado di invalidità consente al soggetto di frequentare in modo autonomo il corso prescelto. La quota assicurativa non è soggetta a riduzione.

RITIRI

Sono ammessi ritiri, con relativi rimborsi, dopo la data del 10 ottobre, solo per cambio di residenza, per motivi di salute corredati da certificato medico o cambiamenti di orario lavorativo e/o sede di lavoro comprovati da attestazione del datore di lavoro. La comunicazione del ritiro e la richiesta dell'eventuale rimborso dovrà essere rivolta per iscritto all'Ufficio Sport (e-mail: sport@comune.peschieraborromeo.mi.it) e decorrerà dalla data di comunicazione comprensiva di documentazione allegata.

LEZIONI PROVA (DAL 14 AL 18 SETTEMBRE)

È possibile effettuare **gratuitamente** e senza vincoli, **una lezione di prova** del corso sportivo desiderato, **previa prenotazione online** nella sezione prenotazioni sul sito <https://peschiera.acquamarinasporthlife.it/> e consegna del modulo di scarico di responsabilità debitamente compilato e firmato all'insegnante del corso, il giorno stesso della prova.

CONDIZIONI PER LO SVOLGIMENTO DELLE LEZIONI

Le lezioni mattutine all'aperto che comprendono la Camminata e una successiva attività di ginnastica dolce non effettuate a causa di un impedimento dell'insegnante o a causa di tempo non favorevole non verranno recuperate. In caso di nevicata con grave ostacolo alla circolazione le lezioni verranno automaticamente sospese.

Non saranno recuperate quelle lezioni non effettuate per scioperi, elezioni, chiusura degli impianti e ogni altra causa non dipendente dalla volontà dell'Amministrazione Comunale. Per tutti gli altri casi, i recuperi saranno svolti entro il 15 giugno 2027.

CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA (CON ECG)

Il certificato per attività sportiva non agonistica è obbligatorio per tutti i corsi; andrà inviato via e-mail a pb@acquamarinasportlife.it entro e non oltre la seconda lezione dei corsi.

ABBIGLIAMENTO

I partecipanti dovranno munirsi di un abbigliamento idoneo e calzare rigorosamente scarpe da ginnastica, che dovranno essere indossate esclusivamente in palestra.

CALENDARIO DEI GIORNI DI SOSPENSIONE DEI CORSI SPORTIVI 2026-27

INIZIO CORSI: 5 OTTOBRE 2026

TERMINE CORSI: 28 MAGGIO 2027

Dal 7 al 8 Dicembre 2026

Dal 23 Dicembre 2026 al 6 Gennaio 2027 compresi

Sospensione Camminate dal 7 Gennaio 2027 compreso

Dal 11 al 14 Febbraio 2027 compresi

Ripresa Camminate dal 1 Febbraio 2027 compreso

Dal 25 al 30 Marzo 2027 compresi

1 Maggio 2027

2 Giugno 2027

RESPONSABILITÀ

I corsisti saranno responsabili del buon uso delle strutture e dei materiali che il Comune metterà a disposizione di ogni singolo partecipante; ogni rottura o guasto determinato da incuria o uso improprio verrà addebitato ai responsabili. Il Comune non è responsabile per qualsiasi danno o furto di oggetti o materiali di proprietà dell'iscritto.

ASSICURAZIONE

La tariffa per la frequenza dei corsi sportivi è composta da: costo del corso + € 5,00 di assicurazione (non rimborsabili).

Gli utenti sono tenuti al versamento della quota assicurativa di € 5,00 – L'iscrizione dello stesso utente a più corsi non comporta il versamento di più quote assicurative.

Chi ha scelto il Corso di Camminata del benessere e relativa ginnastica dolce non sarà tenuto a pagare la quota assicurativa.

INDIRIZZI E MODALITÀ DI ACCESSO ALLE PALESTRE

L'ingresso all'interno delle palestre è consentito solo ai corsisti.

- **PALESTRA SCUOLA ELEMENTARE BETTOLA** Via Goldoni 1
- **PALESTRA SCUOLA ELEMENTARE MEZZATE** Piazza Costituzione 4
- **PALESTRA SCUOLA ELEMENTARE SAN BOVIO** Viale Abruzzi 3
- **PALESTRA SCUOLA ELEMENTARE MONASTEROLO** Via Carducci

L'iscrizione ai Corsi Comunali comporta l'accettazione di ogni norma contenuta nel presente modulo.

INDICE

Camminata e ginnastica dolce

Body tone

Zumba fit dance

GAG

Ginnastica di mantenimento

Ginnastica posturale

Pilates

Fitness dance

Total body workout

Body power ultra abdominal

Tabata

Functional training

Fitboxe

Yoga

#8

#9

#9

#10

#10

#11

#11

#12

#12

#13

#13

#13

#14

#14

Gioco danza

Danza moderna

Ginnastica Ritmica

Gioco sport

#15

#15

#15

#16



CORSI MATTUTINI

Camminata e ginnastica dolce

Minimo: 5 iscritti

Massimo: 30 iscritti

*Essendo un corso gratuito, si darà priorità ai residenti qualora si dovesse raggiungere il numero massimo di iscritti.

Le camminate mattutine hanno l'obiettivo di aumentare il livello di attività fisica soprattutto nella popolazione Over 60, contrastando la sedentarietà, favorendo la socializzazione, in un'ottica di prevenzione delle malattie croniche. Dopo la camminata della durata di circa un'ora, verrà svolta una breve attività di ginnastica dolce.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota
Lunedì	9:45-11:15	Bettola: partenza dal Teatro De Sica, Via Don Luigi Sturzo 25	Adulti	Corso gratuito
Martedì	9:45-11:15	San Bovio: partenza dal parco Piccoli Angeli viale Abruzzi 6	Adulti	Corso gratuito
Mercoledì	9:45-11:15	Bellaria: partenza dall'ufficio postale - Via Fratelli Cervi 10	Adulti	Corso gratuito
Giovedì	9:45-11:15	Bettola: partenza da Piazza Lombardi	Adulti	Corso gratuito
Venerdì	9:45-11:15	Mezzate: partenza da Piazza della Costituzione	Adulti	Corso gratuito

Le camminate saranno sospese come da calendario il tutto il mese di gennaio.

In caso di assenza prolungata (3 lezioni consecutive) senza preventiva comunicazione scritta all'indirizzo e-mail pb@acquamarinasportlife.it, l'iscrizione al corso verrà automaticamente cancellata e non sarà più possibile proseguire la frequenza.

CORSI POMERIDIANI/SERALI

Body tone

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Questo corso è finalizzato alla tonificazione di tutto il corpo. Tali risultati vengono raggiunti mediante esercizi specifici per gruppi muscolari a ritmo di musica, anche tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	19:30-20:25	Elem. Bettola	Adulti	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa

Zumba fit dance

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Zumba fit-dance è un programma di fitness e danza ispirato ai ritmi latino americani che fonde l'ardente musica internazionale con passi di danza contagiosi, per realizzare un "fitness-party" che ti rende totalmente dipendente. I corsi di zumba si distinguono per ritmi esotici impartiti dai battiti altamente energetici della musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia. È facile da seguire, efficace e divertente.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	19:30-20:25	Elem. S.Bovio	Adulti	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	19:00-19:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa

GAG

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Corso di tonificazione mirato a modellare le zone dei glutei, degli addominali e delle gambe. Questo corso ha l'obiettivo di tonificare tutta la muscolatura della parte inferiore del corpo. Si eseguono esercizi in piedi o a terra con l'ausilio anche dei piccoli attrezzi. Nessuna coreografia complessa, ma esercizi semplici ed intensi, svolti a tempo di musica, per un lavoro localizzato; oltre ad un aumento del tono e della forza muscolare, questo tipo di allenamento migliora la capacità cardiorespiratoria e la resistenza muscolare.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	19:00-19:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa
Giovedì	20:00-20:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa

Ginnastica di mantenimento

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Il corso prevede un tipo di attività fisica eseguita con movimenti lenti e gradualmente definiti "a basso impatto". È un allenamento "soft" indicato per persone sedentarie. La lezione prevede l'abbinamento di stretching, coordinazione, mobilità articolare, respirazione e tonificazione, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	18:00-18:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa

Ginnastica posturale

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

La ginnastica posturale ha lo scopo di sensibilizzare e tonificare la muscolatura dell'intero apparato del corpo con la finalità di prevenire e curare posture non naturali e sbagliate.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	18:00-18:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa
Mercoledì	20:00-20:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	20:00-20:55	Elem. Mezzate	Adulti	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa

Pilates

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Il Metodo Pilates è un sistema di allenamento basato sull'armonia mente-corpo, che ha come scopo il miglioramento della fluidità dei movimenti, della postura, della resistenza e del tono muscolare. Esso si basa su sei principi fondamentali: concentrazione, controllo, stabilizzazione del baricentro, fluidità, precisione e respirazione. Il corso è quindi indicato per tutte quelle persone che desiderano migliorare la propria postura, modellare il proprio corpo ed acquisire un buon equilibrio psico-fisico.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	19:00-19:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 190,00 € 5 quota assicurativa	€ 200,00 € 5 quota assicurativa
Mercoledì	21:00-21:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 190,00 € 5 quota assicurativa	€ 200,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	19:00-19:55	Elem. Mezzate	Adulti	€ 190,00 € 5 quota assicurativa	€ 200,00 € 5 quota assicurativa

Fitness dance

Minimo iscritti: 7
Massimo iscritti: 20

Disciplina divertente, che combina tutti fattori aerobici di molte danze, creando un ballo ideale per dimagrire e tonificare. Non serve saper ballare o avere capacità di coordinazione. Passi semplici, molto divertimento e dimagrimento assicurato. Alta intensità.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	21:00-21:55	Elem. Monasterolo	Adulti	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa

Total body workout

Minimo iscritti: 7
Massimo iscritti: 20

Il corso di Total body Workout serve ad acquisire capacità motoria, contribuisce a migliorare la resistenza sia cardiovascolare che respiratoria attraverso esercizi aerobici di tonificazione e di elasticità a corpo libero con piccoli attrezzi, riprendendo elementi che si trovano nei corsi di GAG aerobica, stretching. Intensità media.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	20:00-20:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa
Giovedì	18:00-18:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa

Body power ultra abdominal

Minimo iscritti: 7
Massimo iscritti: 20

Corso ad alta intensità che focalizza l'allenamento sulla parte superiore del corpo senza tralasciare lo sviluppo armonico del corpo stesso. Si tratta di un mix di ginnastica funzionale che garantisce un miglioramento delle funzionalità articolari e una tonicità muscolare.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	20:30-21:25	Elem. Bettola	Adulti	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa
Giovedì	19:00-19:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 140,00 € 5 quota assicurativa	€ 145,00 € 5 quota assicurativa

Tabata

Minimo iscritti: 7
Massimo iscritti: 20

Il protocollo Tabata è un metodo di allenamento che rientra nell'insieme degli allenamenti intervallati ad alta intensità. Nasce con l'obiettivo di migliorare le caratteristiche aerobiche e anaerobiche e consiste nella esecuzione di sette o otto ripetizioni al massimo dell'intensità alternate da dieci secondi di recupero passivo.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	19:15-20:00	Elem. Monasterolo	Adulti	€ 105,00 € 5 quota assicurativa	€ 111,00 € 5 quota assicurativa
Martedì	20:15-21:00	Elem. Monasterolo	Adulti	€ 105,00 € 5 quota assicurativa	€ 111,00 € 5 quota assicurativa

Functional training

Minimo iscritti: 7
Massimo iscritti: 20

Il Functional Training è un allenamento basato su movimenti naturali e multiarticolari che migliora forza, resistenza, equilibrio, mobilità e coordinazione, favorendo il benessere e la funzionalità del corpo nelle attività quotidiane e sportive.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Venerdì	18:00-18:55	Elem. Monasterolo	Adulti	€ 179,00 € 5 quota assicurativa	€ 188,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	20:00-20:55	Elem. Monasterolo	Adulti	€ 179,00 € 5 quota assicurativa	€ 188,00 € 5 quota assicurativa

Fitboxe

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 14

La Fitboxe è un allenamento travolgente che unisce la potenza delle arti marziali e della boxe al ritmo motivante della musica. Si lavora a corpo libero o con il sacco, alternando sequenze di pugni, calci, schivate e movimenti funzionali, in un mix perfetto tra cardio, tonificazione e scarico dello stress. Ogni lezione è una vera esplosione di energia: il ritmo incalzante stimola il cuore, scolpisce il corpo e libera la mente dalle tensioni. È un allenamento completo, che coinvolge tutto il corpo, migliora resistenza, forza, coordinazione e agilità, e allo stesso tempo aiuta a canalizzare le emozioni in modo positivo. Non serve esperienza nella boxe: ogni movimento è spiegato e guidato, l'allenamento si adatta facilmente a ogni livello di preparazione.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Venerdì	19:00-19:55	Elem. Monasterolo	Adulti	€ 179,00 € 5 quota assicurativa	€ 188,00 € 5 quota assicurativa

Yoga

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Lo yoga è una disciplina che mira a migliorare il benessere globale della persona attraverso il movimento consapevole, il controllo del respiro, il rilassamento e la concentrazione. Favorisce lo sviluppo della forza, della flessibilità, dell'equilibrio, della coordinazione e della gestione dello stress, contribuendo al benessere fisico e mentale.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Martedì	20:30-21:25	Elem. San Bovio	Adulti	€ 190,00 € 5 quota assicurativa	€ 200,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	20:00-20:55	Elem. Bettola	Adulti	€ 190,00 € 5 quota assicurativa	€ 200,00 € 5 quota assicurativa

CORSI POMERIDIANI

Gioco Danza

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 15

Gioco Danza è un'attività ludico-motoria che unisce il mondo della danza con quello del gioco e dell'espressione creativa, pensata per i più piccoli. Attraverso il movimento libero, la musica e l'immaginazione, i bambini scoprono il proprio corpo, imparano a muoversi nello spazio e a comunicare emozioni attraverso la danza.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	17:00-17:55	Elem. San Bovio	3/5 anni	€ 120,00 € 5 quota assicurativa	€ 125,00 € 5 quota assicurativa

Danza moderna

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

La danza moderna è un linguaggio del corpo che unisce tecnica, creatività ed espressione personale. A differenza della danza classica, più rigida e codificata, la danza moderna si basa sulla libertà di movimento, sull'ascolto del proprio corpo e sull'interpretazione delle emozioni attraverso la musica e il gesto danzato.

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Lunedì	18:00-18:55	Elem. San Bovio	6/9 anni	€ 120,00 € 5 quota assicurativa	€ 125,00 € 5 quota assicurativa

Ginnastica Ritmica

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 20

Corso di livello base all'interno del quale le bambine apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi (cerchio, corda, palla, nastro e clavette).

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	17:00-17:55	Elem. San Bovio	6/9 anni	€ 120,00 € 5 quota assicurativa	€ 125,00 € 5 quota assicurativa

Gioco Sport

Minimo iscritti: 7

Massimo iscritti: 15

Il gioco-sport è un'attività motoria che unisce gli aspetti ludici del gioco ai principi fondamentali dello sport. Attraverso regole semplici, collaborazione, confronto e movimento, favorisce lo sviluppo delle capacità motorie, cognitive, relazionali e sociali, promuovendo la partecipazione, il rispetto delle regole

Giorni	Orario	Palestra	Età	Quota residenti	Quota non residenti
Mercoledì	17:00-17:55	Elem. Bettola	6/7 anni	€ 120,00 € 5 quota assicurativa	€ 125,00 € 5 quota assicurativa
Venerdì	17:00-17:55	Elem. Monasterolo	6/7 anni	€ 120,00 € 5 quota assicurativa	€ 125,00 € 5 quota assicurativa

**CITTÀ
DI PESCHIERA
BORRAMEO**



acquamarina 
sport & life

WWW.COMUNE.PESCHIERABORRAMEO.MI.IT

INFORMAZIONI

E-mail: pb@acquamarinasportlife.it

Tel. 02.26921154