



# Polisportiva AICS Ozzano



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
DAL 1976 LO SPORT AD OZZANO È TARGATO A.I.C.S.**

**LO SPORT ALLUNGA LA VITA!!! DIVERTIAMOCI INSIEME!!!  
IL NOSTRO OBIETTIVO È LA VOSTRA SALUTE  
SPORT PER TUTTE LE ETÀ... DAI 4 AI 100 ANNI...**

**A CAUSA DELL'EPIDEMIA COVID-19 E L'OBBLIGO  
DEL DISTANZIAMENTO SOCIALE ALL'INTERNO DELLE PALESTRE  
AVREMO MENO POSTI DISPONIBILI IN TUTTI I NOSTRI SETTORI SPORTIVI**



## Anno Sportivo 2021-2022

Iscrizioni e informazioni presso complesso residenziale **COLLINA IN FIORE** - via Giuseppe Impastato 26 - Ozzano E. (BO)  
nei giorni **14/15/16/17/20/21/22/23/24/27/28/29/30** settembre 2021 dalle **17,00** alle **19,30**

Informazioni Tel./Fax n. **051.796406** - Cell. **347.7440977** - [info@polisportivoazzano.it](mailto:info@polisportivoazzano.it) - [www.polisportivoazzano.it](http://www.polisportivoazzano.it)

**dal 1° ottobre presso le sedi dei corsi**

# KUNDALINI YOGA: L'ENERGIA DEI CHAKRA

## NUOVA PALESTRA PRESSO

Complesso Residenziale "Collina in Fiore"

via Giuseppe Impastato N° 26, Ozzano dell'Emilia



Parliamo di una tecnologia molto sofisticata e millenaria, volta a migliorare l'aspetto psico-mentale attraverso sequenze specifiche di esercizi che aiutano a riequilibrare tutti i sistemi corporei, la funzionalità dei diversi apparati organici (collegati ai diversi Chakra), il sistema circolatorio, ghiandola, nervoso ed ottenere un beneficio completo, integrato di tutti gli aspetti dell'essere.

Un metodo dinamico che combina posizioni corporee (Asana), tecniche di controllo del respiro (Pranayama), di concentrazione (Bandha e Mudra), meditazione e mantra, con l'intento di stimolare l'energia Kundalini per un rinnovamento a livello cellulare e una profonda trasformazione.

Il programma di questa nuova stagione è stato studiato appositamente per fare fronte alle problematiche di questo specifico momento. Sistema immunitario, respirazione, tecniche antistress e antidepressione.

Tutte le pratiche si svolgeranno in assoluta sicurezza nel rispetto delle direttive sanitarie.

Cosa dicono del metodo Kundalini Yoga i praticanti:

**ISABELLA:** Per ritrovarsi, REINDIRIZZARE L'ENERGIA e assaporare qualche momento di beatitudine.

**CARMINA:** Semplice, efficace, ma profondo. Il PERDURARE DEGLI EFFETTI nei giorni seguenti gli incontri si avvertono nel miglioramento della vita quotidiana. Per me che pratico da diversi anni è diventata un'esigenza di cui non posso e non voglio più fare a meno.

**DANIELA:** Un'esperienza di BENE...ESSERE e non solo fisico!

**RICCARDO:** Mi aiuta a stare meglio con me stesso, con il mio corpo e avere una VISIONE fuori dai soliti schemi.

**OLGA:** Mi sento più aperta e serena, ho cominciato a SORRIDERE al mondo. Si placano i pensieri negativi, vedo presente e futuro colorato.

**MICHELA:** E' una metodica completa fisica ma anche MEDITATIVA. Per aprire gli occhi e

scorgere spiragli di luce in un mondo sempre più confuso.

**ANNA MARIA:** Ogni lezione mi dona una sensazione di PROFONDO RIEQUILIBRIO fisico e gioia.

**MARINA:** Nuova esperienza per me il K.Y. un'importante occasione di presenza interiore, osservando il corpo attraverso il lavoro in movimento supportato da bellissimi MANTRA che mi aiutano a liberare la mente.

**ROSELLA OGNI VOLTA è SPECIALE:** scoprire come sento la mente pura e il corpo rigenerato.

Il corso inizia mercoledì 6 ottobre 2021 nella palestra presso il complesso residenziale "Collina in fiore" in via Giuseppe Impastato n°26 Ozzano dell'Emilia dalle ore 19,00 alle ore 20,30.

**LA LEZIONE DI PROVA È SEMPRE POSSIBILE EFFETTUARLA ED È GRATUITA.**

## KUNDALINI YOGA POSTURALE E SOULSPENSION

Questa tecnica di riallineamento posturale unisce la pratica del Kundalini Yoga, che lavora sul flusso energetico dei chakra e le relative corrispondenze fisico-organiche, con il nuovo metodo SoulSpension ideato per un profondo lavoro sulla spina dorsale. Gli esercizi sono molto semplici e avvicinabili da qualsiasi utenza e studiati per la prevenzione del mal di schiena. Tecniche yogiche di Pranayama permettono di armonizzare il respiro con le sequenze di esercizi fisici ideate per ogni età ed esigenze.

Il planning stagionale comprenderà sessioni di pratica specifica evolutiva in un'ottica di recupero muscolo-scheletrico.

Tutte le attività si svolgeranno in assoluta sicurezza nel rispetto delle direttive sanitarie.

Cosa dicono gli allievi:

**MARINA:** Sono entusiasta di questo metodo. Efficace per la risoluzione di problemi articolari attraverso lo scioglimento delle contrazioni a livello della colonna e degli arti. Seguendo le indicazioni dei movimenti mirati alla fine della seduta si ritrova la "LEGGEREZZA" originaria che ci fa stare bene nel nostro corpo.

**SILVIA:** Rilevante beneficio circa il rilassamento della colonna vertebrale, unito al processo di allineamento CORPO-MENTE-CUORE.

**PAOLA:** Profondamente colpita per i benefici fisici e una carica per la mente. Le lezioni molto varie e ricche di nuovi esercizi. UN TOCCASANA A 360°.

**STEFANIA:** Esperienza positissima che RIPETERO' la prossima stagione.

**DANIELA:** RITMI NATURALI dimenticati.

**NATALYA:** Una piccola-grande "COC-COLA" che mi dona tantissimo ogni settimana.

**GIULIA:** E' l'ora e mezza più piacevole della settimana, durante la quale riesco ad ELIMINARE TENSIONI muscolari e mentali.

**DANIELA:** Nel periodo del LOCKDOWN una delle cose che mi è mancata di più è stato il corso del sabato mattina.

**ANGELA:** Sin dalla prima lezione ho notato un netto miglioramento generale... tanto che ho portato anche le AMICHE!

**MARIA GIOVANNA:** Avevo già frequentato corsi di ginnastica posturale tradizionale, ma devo dire che questo metodo è stato per me veramente efficace, non vedo l'ora di riprendere e LO CONSIGLIO VIVAMENTE!



### Quali sono i benefici del SoulSpension?

- Amplia e armonizza il respiro, elasticizzando il diaframma
- Scioglie e libera l'articolazione delle spalle (cingolo scapolo omerale)
- Scarica e alleggerisce la tensione a livello cervicale
- Allevia i fastidi lombari, rilascia le tensioni nell'aria pelvica
- Rilassa la muscolatura paravertebrale
- Mantiene mobili le articolazioni delle anche (coxo-femorali)
- Allinea la colonna, per acquisire un atteggiamento rilassato e naturale

Il corso si tiene ogni sabato mattina dalle ore 9,30 alle ore 10,45. Inizia il **2 ottobre 2021** nella palestra presso il complesso residenziale "Collina in Fiore" via Giuseppe Impastato N°26 Ozzano dell'Emilia.

**Prova gratuita sabato 2 ottobre 2021 su prenotazione per numero limitato al 3206350539 LAURA 3477440977 FRANCESCO**

**LA LEZIONE DI PROVA È SEMPRE POSSIBILE EFFETTUARLA ED È GRATUITA.**

# PILATES: PREPARATI A SENTIRE LA DIFFERENZA

PRESSO LA SALA PARROCCHIALE DELLA CHIESA DI SAN AMBROGIO

viale Il Giugno - Ozzano dell'Emilia (Bo)

**ISCRIZIONI APERTE PER NUMERO LIMITATO**



Pilates. questa parola ormai fa parte del nostro vocabolario collettivo: chi non ha mai sentito parlare del pilates? A volte le informazioni sono poche e confuse: ah sì, è una specie di yoga, ma ricorda lo stretching, però è lento, è faticoso ma mi annoia, ma non lo fanno le ballerine? Lo fanno gli anziani! E' adatto a tutti ma non a tanti...e così via.

Il metodo Pilates è un allenamento messo a punto, appunto, da Joseph Pilates, un genio, nato in Germania alla fine del 1800. Traendo spunto dalle discipline orientali e dallo yoga, Pilates si è concentrato sull'allenamento dei muscoli posturali, ovvero di quelli che sostengono e supportano la colonna vertebrale. Grazie ad un uso consapevole della respirazione, attraverso esercizi svolti sempre in sicurezza e in maniera controllata, si rinforzano i muscoli profondi del tronco, ma anche delle gambe e delle braccia, in modo da ottenere una maggiore consapevolezza del proprio corpo, ma si alleviano anche piccoli dolori derivanti da posture e

movimenti sbagliati.

Pilates aveva chiamato il suo metodo proprio "Controllogy", perché i movimenti sono controllati, il respiro è controllato, il nostro corpo impariamo a sentirlo e a controllarlo.

E una lezione di pilates non è mai monotona o noiosa, perché ogni volta si sente e si scopre qualcosa di nuovo; attraverso il lavoro sul tappetino (Matwork), coadiuvati dall'uso di diversi piccoli attrezzi come la softball, o la fascia elastica, o il Magic Circle, o anche semplicemente a corpo libero, ogni appuntamento diventa motivo di scoperta, di scambio con le compagne di corso, di risate e di benessere. A lezione ci sarà sempre la musica, non può mancare per quanto mi riguarda, perché ritengo che possa aiutare a lasciarsi andare, a chiudere per un'ora il mondo fuori e prendersi del tempo per se stessi. Questo momento storico ci sta mettendo alla prova, ci sta chiedendo di cambiare il nostro modo di rapportarsi agli altri, di cambiare la maniera di pensarci all'interno della natura, di modificare

i nostri comportamenti. Ecco che può venirci in aiuto il buon Joseph Pilates: "La cosa più importante non è ciò che fai, ma come lo fai". Ecco, vale per gli esercizi di pilates, ma vale soprattutto per noi in questo tempo: non abbiamo fatto per molto tempo e non faremo ancora molte cose a cui eravamo abituati, ma non crucciamoci. Quello che conta è fare bene, con cura, con amore, con consapevolezza ciò che possiamo continuare a fare.

di Emanuela Chiera

Il corso inizia il 3 settembre 2021 presso la sala parrocchiale della chiesa di San Ambrogio di Ozzano dell'Emilia con ingresso dalla Piazza Allende.  
**Giorni:** solo il venerdì dalle 17,30 dalle 19,00

**LA LEZIONE DI PROVA È SEMPRE POSSIBILE EFFETTUARLA ED È GRATUITA.**



**Servizi per aziende e privati**  
pulizia, gestione verde, accessi, parcheggi, facchinaggio, receptioning

ASAP Services S.r.l. - C.F. e P. IVA 00349630103  
Sede Legale e Amm.va: via Emilia Ponente, 129/c  
40133 Bologna - Tel. 051 404146 Fax. 0516412931  
clienti@asapservices.it

**ONDAGRAFICA**  
DI LASORELLA VINCENZO IGNAZIO E BORINI MARCO

Via dell'Industria, 5  
40064 Ozzano dell'Emilia (BO)  
Tel. 051 796663 - Fax 051 6521415  
e-mail: ondagrafica2006@libero.it  
www.ondagrafica.it

**I and I** Centro  
lavanderia Commerciale  
Ozzano

Tel. 379 18 32 828  
PROMOZIONE CAMICIA  
€ 2.50  
Lavaggio e stiratura  
SERVIZIO DI SARTORIA



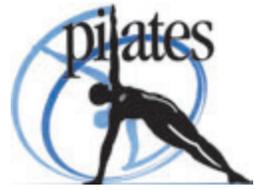
**Automobile Club d'Italia**

info@aciozzano.it  
di Bianchini Bruno  
Ozzano dell'Emilia (BO)  
Via Emilia 54  
Tel. 051.796868 Fax 051.19901759

# PILATES: PREPARATI A SENTIRE LA DIFFERENZA PALESTRA PRESSO

Complesso Residenziale "Collina in Fiore"

via Giuseppe Impastato N° 26, Ozzano dell'Emila



Eccoci a cominciare una nuova stagione! L'anno scorso mi sono trovata a svolgere un compito non facile: subentrare in un corso collaudato da anni, tenuto da un'insegnante bravissima e preparata, simpatica, esuberante, competente. Non vi nascondo che mi tremavano le gambe, il confronto era lì che mi faceva ciao!

Ma è inutile dire che mi sono trovata subito a mio agio, mi sono sentita accolta, ho conosciuto persone bellissime. Perché il pilates fa anche questo: non importa chi tu sia o cosa faccia fuori dalla palestra, né se ti conoscono o se sei nuova. Una volta arrivati in palestra, posizionato il proprio tappetino, scambiate alcune chiacchiere, comincia la musica e si entra in una dimensione "altra"; ognuno segue il ritmo del proprio respiro, si comincia a percepire un corpo che durante la giornata si è solo portato in giro, da una parte all'altra, da un compito all'altro, ma non lo si ha ascoltato, ci si sente all'interno di uno spazio e si avverte la presenza dell'altro. Poi cominciano gli esercizi,

da quelli più semplici per riscaldarci, a quelli più "performanti" (e che risate, con quei conti da 8!). La lezione settimanale del mercoledì è diventata un appuntamento non solo di benessere, di cura di sé, di movimento consapevole, ma anche di relax, di leggerezza, e perché no, di divertimento.

Questo non è stato un anno facile, dalla fine di febbraio non ci siamo più viste, non abbiamo più posato il nostro tappetino nella nostra palestra, non abbiamo più fatto le nostre chiacchiere e i nostri esercizi. Ed è stato proprio in questo momento di sospensione della nostra vita quotidiana, che abbiamo sentito di far parte di un gruppo: i contatti sono continuati tramite il telefono, le chat, i video-messaggi, le nostre "pillole di pilates". Siamo state lontane ma mai così vicine, unite in questo momento difficile, nuovo, che ha stravolto le nostre vite. La bellezza dello sport, oltre al benessere per il fisico, la salute per il nostro corpo, risiede proprio in questa piccola grande "magia": avvicina le persone, persone che magari non si sarebbero

mai incontrate in altri frangenti, le trasforma in presenze familiari, necessarie, affezionate. Il mio gruppo del mercoledì mi ha aiutato, sostenuto in questi mesi "sospesi", incerti, e spero di aver fatto lo stesso io con tutte loro. Venite in palestra, praticate lo sport, scoprite la bellezza che c'è in un esercizio fatto bene di pilates, in un respiro profondo, nel prendere coscienza di sé e degli altri. Aiuta, ve lo assicuro, aiuta e permette di comprendere ancor meglio che siamo solo ospiti della terra e che le dobbiamo tanto rispetto, come lo dobbiamo agli altri, a noi e al nostro corpo.

Emanuela Chiera

Il corso inizia mercoledì 6 ottobre 2021 nella palestra presso il complesso residenziale "Collina in Fiore" via Giuseppe Impastato n°26 Ozzano dell'Emilia dalle ore 17,30 alle ore 19,00.

## GINNASTICA DOLCE PER LA TERZA GIOVINEZZA E NON SOLO...

### Un altro anno passato insieme a fare ginnastica dolce.

Quest'anno è stato decisamente particolare. Abbiamo chiuso con largo anticipo purtroppo a causa del Covid 19, ma proprio per questo credo che ci siamo resi conto dell'importanza delle piccole cose e di quelle abitudini che ci fanno bene. Tra queste inserisco l'attività motoria che ci è stata preclusa per diverse settimane anche semplicemente per andare a fare una passeggiata.

Mi sono resa conto che la prima cosa che ho pensato quando sono iniziate le restrizioni è stato: "E adesso, come facciamo a fare a ginnastica?"

L'attività motoria è quella attività che ci permette di mantenerci in forma attraverso la realizzazione di esercizi specifici, ma ci fa anche uscire di casa, ci fa stare in compagnia, fa parte della nostra routine settimanale. Quindi quando è venuta a mancare è anche venuta a mancare parte della nostra quotidianità e per quelle persone che vivono solo ha avuto un impatto ancora più forte. Quello che mi viene da dire è che in qualsiasi frangente l'attività motoria è indispensabile. Quindi quando torneremo insieme sarà mia premura trovare il modo per continuare a fare ginnastica qualunque siano le circostanze che verranno nei prossimi mesi. Cercheremo insieme il modo per restare in contatto affinché riusciamo a raggiungere tutti anche se con diversi mezzi e continuare a muoverci. Detto questo mi sembra doveroso precisare come si svolge la lezione e come è organizzato

l'anno sportivo. La lezione che si svolge di martedì e venerdì presso il Palazzotto dello Sport è suddivisa sostanzialmente in tre parti: una di riscaldamento, una di attivazione in piedi e stretching e l'ultima anch'essa di potenziamento ed allungamento ma a terra. La parte iniziale è caratterizzata da una fase in piedi camminando ed ha una duplice obiettivo: iniziare ad innalzare la temperatura corporea per favorire l'attività fisica ma è anche un momento di scambio fra i partecipanti (non vi preoccupate dura poco, anche perché per fare ginnastica ci vuole fiato e c'è poco tempo per parlare!). Successivamente l'attività si svolge sul posto e si fanno gli esercizi di riscaldamento che permetteranno di affrontare la lezione. Questi possono essere funzionali alla lezione o complementari. La fine di questa prima parte si conclude con una parte di allungamento sempre con l'obiettivo di facilitare il lavoro che verrà in seguito. A questo punto inizia la seconda parte della lezione che è più indirizzata ad un lavoro di potenziamento per aumentare o mantenere la tonicità dei muscoli, migliorare l'apparato cardio-circolatorio ed osteo-articolare. Il tutto attraverso degli esercizi a corpo libero con e senza l'ausilio di piccoli attrezzi (palle, palline, elastici, bastoni, ecc.). Parte che si conclude sempre con una parte di allungamento. Ora il fisico è pronto per eseguire gli esercizi a terra. L'ultima parte è divisa anch'essa in due parti. Una

parte di tonificazione ed una di allungamento. La lezione termina con degli esercizi per la cervicale prima di ritornare alla stazione eretta. Come si può intuire tutti i distretti muscolari vengono sollecitati se non nell'arco della lezione, che è sempre a tema, nell'arco di tutto l'anno sportivo. Gli esercizi proposti vengono presi da diverse discipline: dalla ginnastica a corpo libero, dalla ginnastica posturale (tra cui il metodo Mezier), dallo stretching (attivo e passivo), dallo yoga e anche dalla danza classica. Il tema varia ad ogni lezione pertanto all'interno dell'anno sportivo ogni lezione è diversa da quella precedente. Detto questo si intuisce l'importanza di muoversi a qualsiasi età, ancora meglio se lo si fa con criterio e con persone competenti, il tutto in compagnia. Vi aspetto numerosi!

Chiara Nardini

Il corso inizia il 1° ottobre 2021 presso la  
**Palestra:** Palazzotto dello Sport,  
viale 2 giugno 3 - Ozzano dell'Emilia (Bo)  
**Giorni:** martedì e venerdì, ore 10,15-11,15

**LA LEZIONE DI PROVA  
È SEMPRE POSSIBILE  
EFFETTUARLA ED È GRATUITA.**



**CENACCHI INTERNATIONAL** srl

Via della Libertà 31 40064 Ozzano dell'Emilia (Bologna) ITALY WWW.CENACCHIINTERNATIONAL.IT

# GINNASTICA POSTURALE

Questo metodo di ginnastica previene e corregge varie problematiche muscolo-scheletriche, mira a far ritrovare benessere psico-fisico completo facendo acquisire ad ogni individuo un maggior controllo del proprio corpo a seguito di un approccio conoscitivo dello stesso.

Scoprire il proprio equilibrio muscolo-tendineo andrà a proteggere l'organismo da eventuali tensioni, contratture, traumi... e, dove opportuno, la presa di coscienza dei movimenti errati e la relativa correzione.

Durante le lezioni verranno proposti esercizi biomeccanicamente corretti di ginnastica dolce, preventiva e adattata, esercizi di ginnastica respiratoria, esercizi per il rinforzo del pavimento pelvico, esercizi che stimolano l'equilibrio e la propriocettività, stretching globale attivo e stretching statico importantissimi anche per la prevenzione di traumi e problemi strutturali

I principali obiettivi di questo corso sono sia funzionali che estetici:

1 - consapevolezza dei movimenti corretti, cioè ripristino degli schemi motori, la cui alterazione è stata giudicata co-responsabile dei dolori articolari: tramite una serie di esercizi mirati si avrà una corretta attivazione muscolare, un movimento fluido e privo di stress eccessivi sull'articolazione coinvolta; la successiva ripetizione dei movimenti corretti allenerà nuovamente la muscolatura e darà consapevolezza alla persona riguardo alle posture da mantenere durante la giornata per prevenire eventuali dolori.

2 - mantenimento e miglioramento della funzionalità articolare, mag-

gior ampiezza dei movimenti e lubrificazione delle articolazioni, cioè mobilitazione di alcune regioni anatomiche e allungamento selettivo di alcuni muscoli precisi classificati come eccessivamente corti e potenzialmente responsabili di disfunzioni.

- 3 - controllo e rafforzamento della struttura scheletrica.
- 4 - miglioramento della circolazione sanguigna.
- 5 - tonificazione della muscolatura (recupero della forza, del trofismo e della resistenza di muscoli deboli che contribuiscono a creare una disfunzione articolare).
- 6 - prevenzione delle rachialgie, delle artrosi, dell'osteoporosi, delle patologie agli arti.
- 7 - prevenzione e correzione dei parafismismi e dismorfismi.

Il lavoro sarà effettuato prevalentemente a corpo libero e con l'ausilio di alcuni attrezzi. Verranno insegnati esercizi analgici e di rinforzo muscolare utili per contrastare l'instaurarsi dei fenomeni algici.

Si riscontreranno dunque effetti benefici sia per quanto riguarda le patologie agli arti e alla colonna vertebrale, sia per quanto riguarda i problemi car-

dio-vascolari, l'ipertensione, l'ipercolesterolemia.

Ogni lezione verrà personalizzata, secondo le esigenze di ciascuno, il ritmo è blando e non imposto. È fondamentale che ogni movimento non arrivi mai alla percezione del dolore, il quale è un campanello d'allarme importante di difesa dell'organismo che va sempre ascoltato e rispettato.

In sintesi, limitando l'ampiezza dei movimenti sotto la soglia del dolore si evidenzierà, grazie alla partecipazione costante al corso, un miglioramento delle abilità motorie, della funzionalità articolare, della tonificazione generale del sistema muscolare, un rafforzamento del sistema scheletrico (in prevenzione e contrasto di artrosi e osteoporosi) quindi ne scaturirà un nuovo e ritrovato benessere.

*Stefania Borrozzino*

(Corso di studi: LAUREA SPECIALISTICA in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata)

Il corso inizia il 4 ottobre 2021 presso la **Palestra:** Minghetti, Via della Repubblica, adiacente Caserma dei Carabinieri  
**Giorni:** lunedì e giovedì dalle 17,30 alle 18,30 e dalle 18,30 alle 19,30

**LA LEZIONE DI PROVA È SEMPRE POSSIBILE EFFETTUARLA ED È GRATUITA.**



VIA EMILIA, 251  
40064 OZZANO DELL'EMILIA (BO)  
TELEFONO: +39 051 797890  
EMAIL: INFO@GENERAL-CAR.COM

**Vendita: auto nuove e usate di tutte le marche**

**Immobiliare  
Casa Futura**  
Viale 2 Giugno, 52 - Ozzano dell'Emilia  
Tel. 051.799936 - 348.3939257  
[www.studiocasafutura.it](http://www.studiocasafutura.it)



**Assistenza Tecnica Specializzata  
Vendita Macchine per Ufficio  
Fotocopiatrici  
Minolta e Develop  
Fax e Stampanti**

**PIEFFE** di Paolo Allegri



**Canon Brother  
Samsung Olivetti  
Hewlett - Packard - Epson  
Assemblaggio, Vendita  
e Assistenza Computer**



Via Dei Cedri 2 40050 Monterenzio Bo - Tel/Fax 051.6557351 -  
Cell. 348.7301267 - Web: [www.pieffe.bo.it](http://www.pieffe.bo.it) - E-mail: [pieffe.bo@pieffe.bo.it](mailto:pieffe.bo@pieffe.bo.it)

# GINNASTICA: TOTAL BODY

## Tecniche mirate al mantenimento della salute e della forma fisica

VIENI A PROVARE E NON NE POTRAI PIU' FARE A MENO!

La **Ginnastica Total Body** è uno delle più complete tecniche di allenamento che si possono praticare in modo da migliorare complessivamente la forma fisica generale e il benessere psico-fisico.

È un allenamento completo che stimola tutto il corpo e comprende molte tecniche di allenamenti differenti come:

- esercizi a corpo libero, con "carico naturale" dove si utilizza solo il nostro corpo come peso
- esercizi con i pesi, quindi con carico esterno come i manubri
- esercizi con piccoli attrezzi come step, cavigliere, FitBall ed elastici
- esercizi di aerobica, che richiedono un grande lavoro muscolare e un'aumentata frequenza cardiaca del 60-80%

La lezione di Ginnastica Total Body dura in media 50-60 minuti ed è composta da 3 fasi:

- riscaldamento
- allenamento
- rilassamento e stretching

La **Ginnastica Total Body** può avere numerose varianti, a seconda del risultato finale che si vuole ottenere:

- Allenamento Total Body per il potenziamento muscolare
  - Allenamento Total Body brucia grassi
  - Allenamento Total Body per aumentare la resistenza e la velocità
  - Allenamento Total Body con la FitBall
  - Allenamento Total Body a circuito
- Questo tipo di allenamento è adatto a uomini, donne, ed anziani. È consigliabile anche per un neofita che intraprende i suoi primi allenamenti, con esercizi semplici e senza un'elevata intensità d'allenamento.

**TI ASPETTIAMO!  
TI DIVERTIRAI UN TOTAL!**

Mara Malaguti  
A.S.D. L'ACCADEMIA



Il corso inizia il 2 settembre 2021 presso la sala parrocchiale della chiesa di San Ambrogio di Ozzano dell'Emilia con ingresso dalla Piazza Allende.

**Giorni:** martedì e giovedì dalle ore 18,00 alle ore 19,00.

**LA LEZIONE DI PROVA È SEMPRE POSSIBILE EFFETTUARLA ED È GRATUITA.**

# STRONG BY ZUMBA™

## DA NON PERDERE ASSOLUTAMENTE! SPINGITI OLTRE I LIMITI!

Perfetto per gli appassionati di fitness e gli allievi alla ricerca di un allenamento a intervalli ad alta intensità ancora più impegnativo. Adatto a tutte le persone che vogliono scolpire il proprio corpo, che cercano un allenamento intenso ma efficace.

Adatto a tutti, anche alle persone che hanno esigenze particolari di preparazioni sportive importanti ad esempio per chi fa competizioni di ogni genere sportivo.

**Come funziona:** Di solito la musica non è che un elemento secondario nei programmi di allenamento. Invece in STRONG by Zumba™ la musica è utilizzata per definire l'intensità dei movimenti, secondo una progressione sempre più impegnativa che allena tutto il corpo. Il risultato? Un'esperienza di allenamento di gruppo unica nel suo genere.

**Benefici:** Muoversi a ritmo di musica intensifica l'allenamento. Questo programma ti



spinge a sfidare i limiti delle tue capacità, per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di fitness ancora più rapidamente. L'allenamento che usa il peso del proprio corpo migliora la resistenza, dona ai muscoli più tono e definizione e intensifica l'effetto post-allenamento. VIENI A PROVARE E NON NE POTRAI PIU' FARE A MENO! TI ASPETTIAMO.

Mara Malaguti  
A.S.D. L'ACCADEMIA

**Xiii La Fraternità**  
Cooperativa Sociale

La Nuvoletta Bianca  
Centro socio-riabilitativo  
diurno, Noce di Mercatale  
Ozzano dell'Emilia  
Tel. +39 051.6515236  
FAX +39 051.6515124

Numero Verde  
**800-808731**

Settore Inserimento Lavorativo,  
Mercatale, Ozzano dell'Emilia - Servizi alla collettività

Pulizie  
Azienda Agricola Biologica  
Servizi Cimiteriali

Servizi Ambientali  
Manutenzione Verde

Lavorazioni c/terzi  
Risparmio Energetico

www.lafraternita.com

**SPIGA D'ORO**

di La Tona R.&C. s.n.c

Via Emilia n 196 - 40064 Ozzano dell'Emilia  
Tel. e Fax **051/799206** - cell. **338/5721160**  
info@spigadorosnc.it

Specialità pane siciliano

Il corso inizia il 2 settembre 2021 presso la sala parrocchiale della chiesa di San Ambrogio di Ozzano dell'Emilia con ingresso dalla Piazza Allende.

**Giorni:** martedì e giovedì dalle ore 19,30 alle ore 20,30.

**LA LEZIONE DI PROVA È SEMPRE POSSIBILE EFFETTUARLA ED È GRATUITA.**

**Supermercato CONAD**

via Mazzini 11 - tel. 051 797599  
Ozzano Emilia (Bo)

**A.C. IMMOBILIARE**

A.C. Immobiliare s.a.s.  
Via Giacomo Matteotti, 18  
40064 Ozzano dell'Emilia - BO  
Tel./Fax 051 798590  
E-mail: a.c.immobiliare@pec.it

LA SALUTE ANIMALE PER LA SALUTE DELL'UOMO

**FATRO**

FATRO Industria Farmaceutica Veterinaria  
Via Emilia, 285 - 40064 Ozzano dell'Emilia (BO)  
Tel. 051 6512711  
www.fatro.it - e-mail: fatro@fatro.it

# PARINAMA HATHA YOGA – METODO BRUNO BALEOTTI

## NUOVA PALESTRA PRESSO

*Complesso Residenziale "Collina in Fiore"*

**via Giuseppe Impastato N° 26, Ozzano dell'Emila**



Il nuovo anno sportivo si presenta ancora ricco di incognite al momento, certamente si aprirà in maniera diversa da come è stato finora e da come le consuetudini del Parinama yoga prevedono.

La pandemia da covid-19 ha stravolto e messo in dubbio la vita di milioni di persone, ridimensionandone gli equilibri a cui erano abituate e mettendo in seria difficoltà la salute fisica e psicologica.

Per più di due mesi abbiamo vissuto una "sospensione della normalità", un silenzio surreale a cui nessuno era più abituato, o che addirittura non aveva mai provato prima; niente auto in circolazione, niente bambini nei parchi, tutti gli impegni giornalieri scomparsi e annullati.

Le relazioni con gli altri e con l'ambiente circostante sono ciò che ci definisce come essere umani, questa mancanza di contatto diretto con persone che non siano i nostri conviventi, questa mancanza di contatto con la natura, l'impossibilità di recarsi al lavoro, di poter semplicemente prendere un caffè al bar ha messo il nostro corpo-mente fortemente alla prova...

Lo yoga diventa pertanto ancora più necessaria, per poterci ritrovare con noi stessi e con gli altri; stendere il tappetino e avere la possibilità di trovare un po di libertà dalle

consuetudini giornaliere e dai problemi ricorrenti e, sovente, opprimenti. Tutto questo potrà accadere in quanto la pratica necessita consapevolezza, la consapevolezza di essere in un cammino di ricerca che richiede applicazione, sforzo e trasformazione, ovvero "cambiamento", che è la traduzione dal sanscrito di "Parinama".

Continueremo pertanto a studiare la pratica degli àsana (posizioni); gli àsana insegnano flessibilità, potenza e stabilità, riattivano e riequilibrano tutti i metabolismi, insegnano a respirare, trasformano il corpo psichico ed emozionale, insegnano il controllo della mente.

Attraverso questa esperienza avremo la possibilità ad individuare i nostri limiti e le nostre capacità, mantenendo sempre l'attenzione sul corretto atteggiamento rivolto principalmente all'equilibrio del corpo e agli allineamenti.

Nella pratica e nello studio degli àsana, il metodo si distingue per la particolare attenzione posta sugli esercizi di apertura del torace, delle spalle e comunque su tutte le posizioni indietro. La vita moderna porta l'uomo occidentale a mantenere

sempre più a lungo una posizione seduta spesso alla guida di un volante o davanti ad un computer.

Le ricadute di tali comportamenti sulle curve fisiologiche della spina dorsale, sulla capacità di espansione del torace, sul nervo sciatico e sulla mobilità cervicale (solo per citare le più comuni) possono essere ovviate grazie alla pratica graduale delle posizioni indietro.

Namaste

*Eugenio Bartoletti*

I corsi iniziano il 1° ottobre 2021 nella palestra presso il complesso residenziale "Collina in Fiore" via Giuseppe Impastato n°26 Ozzano dell'Emilia  
**Giorni:** lunedì e giovedì  
ore 18,00-19,15 e 19,15-20,30  
**Giorni:** Martedì e Venerdì  
ore 18,00-19,15 e 19,15-20,30

**LA LEZIONE DI PROVA GRATUITA SU PRENOTAZIONE AL NUMERO 347.74.40.977**

**SAVENA MEDICAL**  
SERVICE

**COMMERCIALIZZAZIONE PRODOTTI e ATTREZZATURE MEDICALI/SANITARIE**

Via Giuseppe Impastato, 28/32  
40064 OZZANO dell'EMILIA (BO)  
cell. 339/7615728  
www.savenaservizi.it  
savenaservizi@gmail.com



**TSE Group Srl**

Via della Chimica, 7  
40064 Ozzano dell'Emilia (BO) Italy  
Tel. 051797206 - Fax 051799900

**BARBIERI**

**CALZATURE  
PELLETTERIA**

**DAL 1880**

[www.barbiericalzature.it](http://www.barbiericalzature.it)

**OZZANO EMILIA (BO)**

Via Emilia, 82 - Tel. e Fax (051) 79.92.21

**CC** **Cassa di Risparmio  
di Cento**

Creare valore senza rinunciare ai valori

Filiale di Ozzano Emilia

Via Aldo Moro 14/a

Tel 051 79 79 78

[www.crcento.it](http://www.crcento.it)

# A.I.C.S. e Ginnastica Artistica un connubio vincente!!!

## UN CORPO ARMONIOSO PER UNA VITA DINAMICA!!!

Dal 1989 corsi di ginnastica artistica per bambini/e dai quattro anni in poi Avviamento, Formazione, Preagonistica

L'anno sportivo si è concluso, anche se difficilmente si può considerare questo inizio di 2020 come un anno qualsiasi.

Purtroppo l'attività si è fermata a metà anno a causa del Covid 19 e quindi l'allenamento si è visto bruscamente interrotto nel bel mezzo della preparazione della gara 'Trofeo dell'Amicizia'. Un appuntamento che ci vede protagonisti con altre società della provincia di Bologna.

Questa interruzione ci ha fatto capire quanto sia importante fare attività sportiva, incontrarci tutte le settimane, vederci, parlare tra di noi e condividere la passione per questo meraviglioso sport. Purtroppo questo è venuto a mancare ma ci ha fatto capire che il nostro sport e la nostra Polisportiva ci sono indispensabile nella vita di tutti i giorni: sport è salute, ma è anche incontro tra diverse generazioni, amicizie, crescita, un momento per noi e per stare insieme ad altre persone che hanno la nostra stessa passione. Quindi quando ripartiremo saremo ancora più carichi, perché sappiamo quanto tutto sia importante. L'anno sportivo è iniziato bene, affrontando nella prima parte della stagione la ripresa della condizione fisica per proseguire cercando di aumentare il livello tecnico delle ginnaste.

L'attività è divisa in quattro gruppi: il gioco ginnastica per i bambini e le bambine della scuola materna, i corsi base, che sono due, dalla prima elementare in poi, ed il corso avanzato. I primi tre sono bisettimanali con frequenza di un'ora ogni volta mentre l'ultimo, sempre bisettimanale, con due ore di allenamento a seduta.

Andrà a parlare di quest'ultimo in quanto è il corso che seguo ormai da diversi anni.

L'attività è improntata sugli attrezzi (nel nostro caso volteggio, trave, corpo libero e mini trampolino) e su una buona dose di preparazione fisica imprescindibile per poter progredire in qualsiasi sport.

Vengono sviluppati i diversi schemi motori caratteristici della ginnastica artistica, cosa che ci permetterà di evolvere nella disciplina. Essendo la ginnastica artistica uno sport in cui gli appoggi si fanno alternativamente dalle mani ai piedi e viceversa, una parte dell'allenamento è consacrata allo studio della verticale.

La ginnastica artistica come lo indica il nome stesso richiede anche estetica e pertanto durante ogni lezione viene svolto un lavoro per sensibilizzare la tenuta degli arti inferiori e superiori. E poi ovviamente tanto divertimento! Siamo insieme ormai da 10 anni, la complicità che ci lega alle bambine è segno di un buon lavoro e di un'atmosfera sana. Quindi non vi resta che raggiungerci! Ci sono corsi per ogni livello e per ogni età!

Vi aspettiamo!

Chiara Nardini

L'anno sportivo 2019/2020 ci ha visto impegnati nella programmazione ed organizzazione dei corsi di ginnastica artistica ed avviamento che si sono svolti, come sempre, il martedì ed il venerdì pomeriggio dalle 17 alle 19 presso la palestra della scuola elementare Ciari di viale Il giugno. I corsi che ho seguito personalmente quest'anno erano quello in orario 17/18 relativo alla fascia dell'età dell'infanzia (3/5 anni) e quello in orario 18/19 relativo alla fascia dell'età scolare (dai 6 anni in su). In questo secondo orario, i bambini sono divisi in due gruppi, a seconda che facciano parte del I ciclo della scuola elementare (6/8 anni) o del II ciclo e medie.

L'attività di avviamento alla ginnastica artistica per i bambini in età prescolare è basata su una programmazione che incentivi la strutturazione degli schemi motori di base e le abilità motorie tipiche di quella fascia d'età. I piccoli atleti, attraverso attività ludico-motorie, giochi, percorsi, utilizzo di grandi e piccoli attrezzi (materassi, assi d'equilibrio, piccoli ostacoli colorati ecc.) hanno potuto sperimentare e mettere alla prova le proprie capacità motorie, coordinative e relazionali ed apprendere alcuni elementi tecnici di base della vera e propria ginnastica artistica.

La lezione del corso dei 6/8 anni delle 18 è strutturato in modo che, partendo da un riscaldamento generale e poi specifico della disciplina si passi ad una fase centrale in cui si utilizzano alcuni dei grandi attrezzi della ginnastica artistica (corpo libero, travi di diverse altezze, volteggio e trampolino elastico) per strutturare gli schemi motori e le abilità specifiche di questo sport.

Erano in programma alcuni eventi, che a causa dell'emergenza sanitaria in atto su tutto il territorio nazionale, non abbiamo potuto svolgere: il "Trofeo dell'amicizia", gara che si sarebbe svolta tra marzo e aprile e a cui partecipano, ormai da parecchi anni, alcune delle associazioni presenti sul territorio comunale e dei comuni limitrofi e il "Saggio di fine anno" che avremmo organizzato per fine maggio/inizio giugno.

Ozzano dell'Emilia, 26 Aprile 2020

Roberta Orecchini



Verticale a spinta con arrivo supina

Alessandra Barilli



Ribaltata

Il corso inizia il 1° ottobre 2021 presso la **Palestra: Scuola Elementare B. Ciari, viale Il Giugno 51 - Ozzano dell'Emilia (Bo)**  
**Giorni:** martedì e venerdì  
ore 17,00-18,00 principianti  
ore 18,00-19,00 preagonisti  
ore 17,00-19,00 agonisti

**LA LEZIONE DI PROVA È SEMPRE POSSIBILE EFFETTUARLA ED È GRATUITA.**



**RIVIT.IT**  
PUNTO VENDITA  
OZZANO / BO



**TEL: 051/6256301**  
**Ribani**  
CARROZZERIA - OFFICINA MECCANICA  
ELETTRAUTO - GESTIONE SINISTRI AUTO -  
AUTONOLEGGIO - CLIMATIZZATORI -  
SERVIZIO PNEUMATICI - IMPIANTI GPL -  
SOCCORSO STRADALE - LAVAGGIO A MANO -  
AUTRONICA - REVISIONI IN SEDE