

# SISTEMHA

**sporting**  
club **saronno**  
Via Garcia Lorca, Saronno



**“Una sinergia vincente  
dentro e fuori il campo da tennis”**

*Gentile Socio*

*TI PRESENTIAMO UNA DELLE GRANDI NOVITA' SPORTING PALESTRA 2017/2018.*

*TANTI NUOVI SERVIZI IN PIU'..*

*SISTEMHA è un team di professionisti della preparazione atletica e della prevenzione degli infortuni, che da anni lavora con sportivi professionisti e dilettanti di tutte le età.*

*Lo staff è specializzato in ambiti che vanno dalla preparazione atletica professionistica alla prevenzione e al recupero degli infortuni.*

*La mission è portare le conoscenze e i servizi utilizzati nella preparazione atletica professionistica e agli sportivi di qualsiasi categoria.*

## **COLLABORERANNO CON NOI:**

\* **Maurizio Tripodi:** docente presso il corso di laurea in scienze motorie dell'Università Cattolica del Sacro Cuore (Milano). Dottore magistrale in attività motoria preventiva ed adattata. Specialista in esercizio correttivo (CES, national academy sport medicine, USA), specialista nel miglioramento delle performance (PES, national academy sport medicine, USA)

\* **Emiliano Maialetti:** Dottore in scienze motorie presso l'Università degli studi di Roma "Foro Italico". Master in preparazione atletica presso Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. inoltre Specialista in fitness posturale (corso CSEN).

\* **Francesca Vesco:** Dottoressa in scienze motorie con master in traumatologia sportiva. Specialista in esercizio correttivo (CES, national academy sport medicine, USA), specialista nel miglioramento delle performance (PES, national academy sport medicine, USA), massimo livello di Pilates.

## **SERVIZI AGLI AGONISTI:**

### **ATLETI ADULTI:**

- Test di valutazione funzionale
- Test posturali volti alla prevenzione degli infortuni
- Utilizzo di pedane di forza ed analisi video
- Programmazione dell'allenamento personalizzato
- Relazione continua con i nostri maestri

### **ATLETI GIOVANI:**

- Test di valutazione coordinativa e funzionale
- Test posturali volti alla prevenzione degli infortuni
- Programmazione studiata in base alle fasce d'età ed i deficit motori dei ragazzi
- Correzione di atteggiamenti posturali scorretti

La preparazione agonistica si svolgerà dalle 15 alle 19 per tutta la durata dell'anno scolastico con EMILIANO MAIALETTI preparatore atletico dedicato.

## AI SOCI NON AGONISTI

Svolgimento di attività di gruppo con diverse facoltà, adeguate ai partecipanti del corso.

L'obiettivo più importante di queste attività sarà sempre la salute dei soggetti che vi prenderanno parte.

### Attività proposte: SETTIMANALI e AL SABATO:

#### ➤ STRETCHING & CORE:

Corso ideale per tutte le persone che svolgono attività sportive amatoriali e vogliono migliorare la propria mobilità e **flessibilità muscolare**, abbinandolo al **rinforzo** funzionale dei muscoli della **zona addomino-lombare**. Praticato con costanza e regolarità permette di ritrovare una piacevole **sensazione di benessere** e consente di **gestire al meglio gli sforzi** alla quale è sottoposta la nostra schiena nelle attività quotidiane e nello sport.

#### ➤ TENNIS PREVENTION:

Allenamento per tutte le persone che svolgono attività sportive amatoriali, utile per **prevenire gli infortuni e gli atteggiamenti posturali scorretti** frequenti nel tennis attraverso: **controllo motorio, equilibrio muscolare, efficienza di movimento, mobilità articolare, propriocettività**.

### ➤ DOLCE:

La ginnastica dolce è **indicata per persone che non svolgono** alcun tipo di **attività fisica** da molto tempo, o per gli **anziani**. Gli esercizi non hanno un **impatto elevato** sul corpo e sulle articolazioni ma, nello stesso tempo, sono in grado di attivare la muscolatura, la circolazione ed **apportare benefici alle ossa, alle articolazioni e ai legamenti**.

### ➤ PRESCIISTICA:

Allenamento rivolto a **chi pratica sci** ed è orientato a raggiungere una forma fisica idonea **per ridurre al minimo il rischio di infortuni** sulla neve. Lo sci, infatti, è uno sport che richiede un'ottima ed accurata preparazione per poter essere svolto in totale sicurezza.

## PROGRAMMAZIONE DELLE ATTIVITA' PER I SOCI:

	LUNEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	SABATO
09-10	DOLCE	DOLCE		
10-11				TENNIS PREVENTION
11-12				TENNIS PREVENTION
19-20	STRETCHING & CORE		PRESCIISTICA	
20-21	TENNIS PREVENTION		TENNIS PREVENTION	

L'attività verrà svolta dal 25 Settembre 2017 al 10 Giugno 2018 per comodità organizzativa l'anno sarà diviso in 2 quadrimestri:

**1^ QUADRIMESTRE:** dal 25 Settembre al 2 Febbraio 2018

**Costo:** Monosettimanale: 170€ oppure Bisettimanale: 340€

**2^ QUADRIMESTRE:** dal 5 Febbraio 2018 al 10 Giugno 2018

**Costo:** Monosettimanale: 180 € oppure Bisettimanale: 350€

*I corsi verranno attivati con un minimo di 5 partecipanti, le iscrizioni vengono prese presso la Segreteria.*

*Certificato medico obbligatorio.*

## **!!! PROMOZIONE DEI CORSI !!!**

- **Giorno 17 Settembre 2017** durante la festa in Piazza a Saronno
- **Serata informativa e presentazione** presso lo Sporting Club Saronno il giorno:

**Mercoledì 13 Settembre:**

- **ore 19.30:** presentazione dello staff agli agonisti
  - **ore 20.30:** presentazione dello staff ai soci
- Una settimana di **OPEN DAY dal 18 al 24 Settembre**