



Relazione accompagnatoria al Bilancio pluriennale di previsione del Centro Olimpia, anni 2018/2019/2020

Il bilancio pluriennale al quale la presente nota si accompagna copre la parte prevalente della stagione sportiva 2017/18, che essendo tuttavia a cavallo su due esercizi (2017 e 2018) richiede come sempre di esporre i dati di attività in modo sequenziale con gli anni precedenti.

La stagione 2017/18 è stata programmata sul presupposto di una continuità di gestione dei servizi da parte della asd Polisportiva Arcobaleno, avendo ritenuto il CdA opportuno procedere con una proroga della concessione in essere fino al 31 dicembre 2017 e con affidamento diretto da gennaio a giugno 2018.

A fronte della continuità dei corsi proposti all'utenza, nonché dell'invarianza delle rette di frequenza e degli introiti prevedibili da parte del concessionario, anche il bilancio di previsione del COC resta in linea con il precedente esercizio. Le spese comprendono prevalentemente i costi per progetti sportivi non compresi nella concessione in corso e i costi di funzionamento; mentre le entrate complessive restano correlate al canone di concessione e ai trasferimenti del comune di Brugherio previsti dal Piano del diritto allo studio, di € 30.000,00 già dall'anno 2017; il canone annuale dovuto dal concessionario del servizio è pari ad € 20.000,00 (esclusa iva di legge), mentre a partire dalla stagione 2018/19 è previsto in € 22.000, oltre IVA.

Alcuni numeri sull'andamento degli ultimi quattro anni sportivi, dei quali tre tramite Concessione di servizio, rivolti ad un'utenza che spazia dai 6 agli 80 anni circa.

Utenti	2014/15	2015/16	2016/17	2017/18 (al 20.11.2017)
Adulti	540	559	557	500
Ragazzi	280	285	305	257
totali	820	844	862	757

L'offerta sportiva per il 2017/18 è caratterizzata dall'ampliamento della pallavolo amatoriale (palestre Don Camagni e Manzoni), dei corsi di ginnastica posturale e antalgica (distribuiti sulle palestre Leonardo e Fortis), di stretching olistico alla Leonardo, pilates e total body in Don Camagni.

Si ritiene utile riprodurre in appendice quest'anno la varietà e tipologia dei corsi che il Centro Olimpia offre sul territorio utilizzando 8 palestre.

I progetti sportivi nelle scuole, che sono stati avviati da novembre 2017 dalla Polisportiva Arcobaleno, sono sempre in orario curriculare in affiancamento e formazione del personale docente con alunne/i alunni di tutte le classi 4e e 5e delle Scuole Primarie:

- Ist. Comprensivo Statale F. De Pisis: Primaria Sciviero, Primaria Manzoni
- Ist. Comprensivo Statale Don Camagni: Primaria Don Camagni
- Ist. Comprensivo Statale N. Sauro : Primaria Fortis, Primaria Corridoni

A questo si aggiunge che per le classi terze delle scuole primarie Fortis, Corridoni, Manzoni, Sciviero, è organizzato un ciclo di attività motoria specifico e a taglio più ludico ("Mettiamoci in gioco") per dieci incontri a classe.

In primavera come sempre le manifestazioni di fine anno consistenti in:

- - "16° Torneo misto di Pallavolo" il 20 aprile
- - evento conclusivo del "Crescere in palestra" il 17 maggio
- - "30° Trofeo Triangolare di Atletica Leggera" il 19 maggio
- - per "Mettiamoci in gioco" sono previsti eventi conclusivi per ogni classe in date infrasettimanali nella primavera 2018

Brugherio 12 gennaio 2018

F.to Il Direttore del Centro Olimpia Comunale Mario Baldo

CORSI SPORTIVI SVOLTI DALLA POLISPORTIVA ARCOBALENO

PER CONTO DEL CENTRO OLIMPIA COMUNALE

CORSI RAGAZZI: 3 categorie di corsi suddivise in fasce d'età

CORSI BABY fascia d'età 3-5 anni

- ✓ **BABY ARTISTICA:** si imparano gli elementi base al corpo libero, avvicinandosi alla ginnastica artistica con modalità proprie di questa età, utilizzando quindi gli attrezzi sotto forma di gioco e insegnando gli elementi tecnici curando soprattutto l'aspetto educativo. [L][SEP]
- ✓ **BABY GYM:** Movimento, gioco, musica. Con l'utilizzo di mini-attrezzi ginnici (trave, tappetoni, scale curve, spalliere... ma anche palloni, cerchi e mattoncini), i futuri atleti sviluppano coordinazione, destrezza e flessibilità ponendo le basi per un corretto approccio al "mondo dello sport". [L][SEP]
- ✓ **BABY ACRO:** il corso presenta come attività giocosa gli elementi a corpo libero della ginnastica artistica abbinandoli a musiche divertenti e stimolanti per favorire l'apprendimento del senso ritmico e della coordinazione motoria.

CORSI JUNIOR fascia d'età 6-12 anni

GINNASTICA E DANZA

- ✓ **GINNASTICA ARTISTICA:** obiettivo del corso è l'acquisizione degli elementi base della ginnastica artistica a corpo libero e con gli attrezzi, utilizzando un'attività ludica e non competitiva.
- ✓ **ACRO DANZA:** il corso prevede l'insegnamento degli elementi a corpo libero della ginnastica artistica insieme ad attività ludiche con la musica, il tutto per creare delle coreografie dinamiche e divertenti.

CORSI SPORTIVI

- ✓ **PRIMI CALCI:** corso finalizzato all'apprendimento dei fondamentali del calcio e delle [L][SEP]principali regole di gioco, attraverso una metodologia ludica. [L][SEP]
- ✓ **MULTISPORT:** obiettivo del corso è di proporre, oltre agli sport tradizionali, giochi [L][SEP]meno conosciuti, alternandoli a rotazione durante tutto l'anno sportivo creando così [L][SEP]situazioni sempre nuove curiose e divertenti. [L][SEP]
- ✓ **MINIVOLLEY:** corso finalizzato all'apprendimento dei fondamentali della pallavolo e [L][SEP]delle principali regole di gioco, attraverso una metodologia ludica. [L][SEP]
- ✓ **MINIBASKET:** corso finalizzato all'apprendimento dei fondamentali della pallacanestro [L][SEP]e delle principali regole di gioco, attraverso una metodologia ludica.

ARTI MARZIALI

- ✓ **KUNG FU:** la pratica delle arti marziali ha lo scopo di formare ed educare i più giovani attraverso un'attività in grado di unire lo sviluppo fisico, migliorando la flessibilità, il potenziamento e la coordinazione motoria e lo sviluppo della stima, dell'amicizia, dell'onestà, del rispetto tra i compagni-avversari.

CORSI ADOLESCENTI fascia d'età 13-17 anni

- ✓ **PARKOUR:** il Parkour è l'arte di superare velocemente e in modo efficace gli ostacoli, nonché di portare il movimento alla perfezione in uno spirito di libertà. Il c
- ✓ **orso** prevede l'insegnamento delle tecniche basilari e diverse attività per migliorare l'equilibrio e la coordinazione.

- ✓ **KUNG FU:** il kung-fu non è solo un'arte marziale è una filosofia di vita. La pratica di sequenze tecniche, posizioni, acrobatica e molto altro ancora, uniti a una salda disciplina, educano il carattere e lo spirito dell'allievo portando a una migliore conoscenza di se stessi e delle proprie capacità. Adatto a tutte le età, è in grado di migliorare le capacità di chi lo pratica nella sua globalità per questo può essere definito come un'attività poliedrica e polivalente.
- ✓ **CROSS TRAINING:** letteralmente "allenamento incrociato". E' una tecnica di allenamento che combina insieme attività provenienti da discipline sportive, anche molto diverse fra loro. Una combinazione di metodi di allenamento caratterizzati da una varietà di intensità e modalità che si può definire al contempo: esplosiva, divertente, addirittura liberatoria.

CORSI ADULTI: 3 categorie di corsi identificate per tipologia di attività

FITNESS : Pilates, Ginnastica dolce, Body mind , Ginnastica tonica, Zumba, Super G.a.g., Step & Tone, Total Body, Ginnastica Funzionale, Crunch 30, Fit ball

CORSI A BASSA INTENSITA'

PILATES: stimola la relazione fra corpo e mente. Tonifica gli addominali e i muscoli del tronco, aiutando ad alleviare e a prevenire il mal di schiena. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, devono inoltre essere abbinati ad una corretta respirazione.

GINNASTICA DOLCE: benessere del fisico attraverso movimenti lenti e controllati. Una serie di esercizi svolti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi con particolare attenzione all'impostazione e correzione della postura.

CORSI A MEDIA INTENSITA'

BODY MIND: lezione combinata con una parte di lavoro cardiovascolare non complesso e una parte di lavoro muscolare. Consente di raggiungere l'elasticità muscolare, migliorare la mobilità articolare ed ottenere un miglioramento della tonificazione. Gli esercizi aiutano a liberare la mente e lo spirito, riequilibrando l'energia che di frequente si disperde durante la vita quotidiana.

GINNASTICA TONICA: Corso di tonificazione generale per allenare e tonificare la muscolatura di tutto il corpo, dove la componente coreografata è minima.

ZUMBA: corso pre-coreografato su ritmi internazionali, dance e latini per uno strepitoso mix di movimenti facili, divertenti e allenanti.

FIT BALL: la Fit ball che è una palla in PVC ripiena di aria dal diametro e dalla circonferenza variabile compresa tra i 55 e i 75 cm, utilizzando questo attrezzo si allungano e tonificano tutti i muscoli del corpo sciogliendo le articolazioni e le tensioni muscolari, divertendo e senza forzare eccessivamente alcuna parte e struttura del corpo.

CORSI AD ALTA INTENSITA'

G.A.G.: Allenamento di tonificazione muscolare. Esercizi concentrati e finalizzati al rassodamento di Gambe, Addome e Glutei.

STEP & TONE: allenamento composto da una parte cardiovascolare ed una di tonificazione, svolto con semplici coreografie eseguite sullo "step". Esercizio molto divertente ad alto consumo calorico.

TOTAL BODY: allenamento, con riscaldamento coreografato, basato su esercizi mirati alla tonificazione di tutte le varie fasce muscolari.

CRUNCH 30: lezione di 30 MINUTI in cui si svolgono esercizi a terra per la tonificazione della muscolatura addominale.

GINNASTICA FUNZIONALE: allenamento a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi dove si acquisiscono nuovi schemi motori attraverso esperienze motorie multiple e sempre più difficili.

SALUTE: Ginnastica posturale, Stretching olistico

GINNASTICA POSTURALE: obiettivo del corso è la risoluzione delle problematiche a livello fisico e posturale. Una serie di esercizi mirati alla prevenzione e al miglioramento delle difficoltà legate a vizi posturali, paramorfismi, dismorfismi e algie vertebrali.

STRETCHING OLISTICO: è un insieme di esercizi di allungamento e tonificazione dei meridiani energetici dove scorre l'energia vitale Qi. E' una ginnastica dolce, attiva e passiva, che aiuta ad acquisire una maggiore elasticità e tonicità del corpo e a riequilibrare la circolazione energetica portando ad un generale benessere psicofisico.

ATTIVITA' LUDICO MOTORIE: Fit-walking, Capoeira, Ginnastica Over 65, Pallavolo amatoriale

FIT-WALKING: corso di camminata che fornisce ai partecipanti le fondamentali indicazioni pratiche per potersi muovere al proprio ritmo con un'impostazione corretta. Acquisizione della giusta tecnica di cammino attraverso l'esecuzione di programmi completi; prevenzione degli infortuni tramite esercizi di stretching; miglioramento posturale e della condizione fisica generale.

CAPOEIRA: il corso prevede l'insegnamento della capoeira (arte marziale della tradizione afro brasiliana) che integra lotta, danza, gioco, musica e sport. E' una forma di allenamento completo che comporta l'apprendimento sia di tecnica di lotta, di difesa personale, fondamentali di acrobatica e di danza, perfetti per lo sviluppo di un elevato senso ritmico, potenza ed estrema elasticità muscolare.

GINNASTICA OVER 65: corso di ginnastica a corpo libero che allena sia il corpo che lo spirito. Rivolto a persone over 65 che vogliono mantenere una buona condizione fisica e mentale e perché no socializzare attraverso attività svolte piacevolmente in compagnia.

PALLAVOLO AMATORIALE: corso che offre l'opportunità a giovani ed adulti di giocare a Pallavolo a livello amatoriale e di mantenersi in allenamento. Autonomamente gli iscritti potranno organizzare altre iniziative come amichevoli, partecipazione a tornei ecc.