

PROGRAMMA ATTIVITA' ANNO SPORTIVO 2014/2015

CORSI RAGAZZI E ADULTI

CORSI RAGAZZI:

Si propongono 3 categorie di corsi , identificate per fascia di età, che raggruppano 18 corsi specifici:

CORSI BABY fascia d'età 3-5 anni

- ✓ Baby artistica
- ✓ Baby acro
- ✓ Baby dance
- ✓ Baby gym

CORSI JUNIOR fascia d'età 6-11 anni

- ✓ Acrodance
- ✓ Ginnastica artistica
- ✓ Gioca Gym
- ✓ Minivolley
- ✓ Minibasket
- ✓ Multisport
- ✓ Primicalci
- ✓ Kung Fu

CORSI SENIOR fascia d'età dagli 11 anni

- ✓ Acrodance
- ✓ Allenamento funzionale
- ✓ Kung Fu
- ✓ Multisport
- ✓ Parkour
- ✓ Zumba

DESCRIZIONE CORSI RAGAZZI

CORSI BABY

- **BABY ARTISTICA:** (4-5 anni) 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
- **BABY DANCE:** (4-5 anni) il corso si propone di stimolare e sviluppare le capacità motorie e creative attraverso la danza, il gioco, la spontaneità e la conoscenza del proprio corpo e del ritmo.

- **BABY ACRO:** (5-6 anni) il corso si propone di unire la musica e la danza ai primi elementi della ginnastica artistica favorendone l'insegnamento attraverso attività ludiche e propedeutiche.
- **BABY GYM:** (3-4 anni) 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".

CORSI JUNIOR E SENIOR

CORSI DI GINNASTICA

- **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.

CORSI DANCE

- **ACRO DANCE:** 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.
- **ALLENAMNETO FUNZIONALE.:** il corso unisce l'allenamento aerobico e la tonificazione e permette anche di migliorare la coordinazione con l'esecuzione di divertenti coreografie prese in prestito dai più famosi balli di gruppo, il tutto mescolato per allenarsi divertendosi e socializzando.
- **ZUMBA :** il corso pre coreografato su ritmi internazionali, dance e latini per uno strepitoso mix di movimenti facili, divertenti e allenanti.

CORSI SPORTIVI

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

ALTRI CORSI

- **GIOCA GYM:** viene proposto un servizio di ludoteca temporaneo che prevede l'assistenza educativa e ricreativa dei più piccoli, dedicato all'aggregazione sociale e caratterizzato dalla frequenza in maniera non continuativa da parte degli utenti.

La palestra della Scuola si trasforma in una ludoteca, lo spazio ideale dove ritrovarsi e poter creare, sperimentare e realizzare attraverso il gioco percorsi formativi e stimolanti dando spazio alla fantasia, tutto all'insegna dell'allegria e del divertimento!

- **PARKOUR:** obiettivo "pratico" del corso è acquisire, in sicurezza e con la guida di un insegnante esperto e qualificato, le abilità motorie necessarie per poter praticare questa "disciplina metropolitana" che è nata in Francia agli inizi degli anni '80 e che consiste nel superare qualsiasi genere di ostacolo, all'interno di un percorso, adattando il proprio corpo all'ambiente circostante.

CORSI ADULTI:

Si propongono 4 categorie di corsi, identificate per tipologia di attività, che raggruppano 13 corsi specifici:

FITNESS

- ✓ Step & Tone
- ✓ Total Body
- ✓ Ginnastica Tonica
- ✓ Allenamento funzionale
- ✓ Zumba

SALUTE

- ✓ Ginnastica Dolce
- ✓ Ginnastica Posturale
- ✓ Pilates
- ✓ Body Mind
- ✓ Stretching olistico
- ✓ Fit walking

CORSI AMATORIALI

- ✓ Pallavolo Adulti

CORSI OVER 65

- ✓ Ginnastica over 55 anni

DESCRIZIONE CORSI ADULTI

CORSI A BASSA INTENSITA'

- **PILATES:** corso che 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. Esecuzione di esercizi fluidi abbinati ad una corretta respirazione.
- **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.

CORSI A MEDIA INTENSITA'

- **BODY MIND:** lezione combinata di lavoro cardiovascolare non complesso e 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.

CORSI AD ALTA INTENSITA'

- **ALLENAMENTO FUNZIONALE.:** 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.
- **ZUMBA:** corso pre coreografato su ritmi internazionali, dance e latini per uno strepitoso mix di movimenti facili, divertenti e allenanti
- **ALLENAMENTO FUNZIONALE:** allenamento composto da una serie di attività volte a migliorare le capacità utili nella vita giornaliera di tutti noi. Saranno sviluppati equilibrio, coordinazione generale, prevenzione infortuni, rapidità, forza e resistenza, sia con esercizi a corpo libero che con l'utilizzo di attrezzi

GINNASTICA VERTEBRALE:

- **GINNASTICA DOLCE:** benessere del fisico attraverso movimenti lenti e controllati. Esercizi svolti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi con particolare attenzione all'impostazione e correzione della postura.
- **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 e vizi posturali, paramorfismi, dismorfismi e algie vertebrali.

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 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 possono organizzare altre iniziative come amichevoli, partecipazione a tornei ecc.

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.

ORGANIZZAZIONE CORSI

Corsi ragazzi

I corsi si svolgono a partire dal 1 Ottobre 2014 fino al 29 Maggio 2015.

Il corso di Gioca Gym inizia sabato 18 ottobre 2014 e termina il 30 Maggio 2015.

Tutti i corsi hanno durata di 55 minuti, la frequenza può essere mono-settimanale o bi-settimanale.

Corsi adulti

I corsi iniziano il 1 Ottobre 2014 e terminano il 29 Maggio 2015 .

I seguenti corsi terminano nel mese di giugno: Total Body / Zumba/ Fit walking / Pilates.

I corsi hanno durata variabile dai 45 ai 60 minuti, la frequenza può essere mono-settimanale, bi-settimanale o essere incrementata liberamente.

I corsi si svolgono seguendo il seguente calendario:

GIORNO	FESTIVITA'	Corsi RAGAZZI	Corsi ADULTI
Lunedì 13 Ottobre 2014	Festa del Patrono	SOSPESO	SOSPESO
da Lunedì 22 Dicembre 2014 a martedì 06 Gennaio 2015	Vacanze Natalizie	SOSPESO	SOSPESO
Lunedì 16 febbraio 2015	Carnevale	SOSPESO	ATTIVO
Martedì 17 febbraio 2015	Carnevale	SOSPESO	ATTIVO
da Giovedì 2 Aprile 2015 a Lunedì 6 Aprile 2015	Vacanze Pasquali	SOSPESO	SOSPESO
venerdì 01 Maggio 2015	Festa dei Lavoratori	SOSPESO	SOSPESO
Venerdì 29 Maggio 2015	FINE ATTIVITA'		
Mercoledì 03 Giugno 2014	INIZIO CORSI DI GIUGNO		

