



Allegato A CAPITOLATO SPECIALE PER L'AFIDAMENTO DELLA GESTIONE IN CONCESSIONE DEL SERVIZIO DI ORGANIZZAZIONE DEI CORSI SPORTIVI E MOTORI DELL'ISTITUZIONE CENTRO OLIMPIA COMUNALE DI BRUGHERIO

**PROGRAMMAZIONE TECNICA
ANNI SPORTIVI 2015/2016 2016/2017**

CORSI RAGAZZI:

3 categorie di corsi , identificate per fascia di età,

CORSI BABY fascia d'età 3-5 anni

- Baby artistica
- Baby dance
- Baby gym

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 dei piccolo atleti attraverso esercizi proposti in forma ludica, a conoscere il proprio corpo e ad acquisire il senso del ritmo e del movimento.
- **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* fascia d'età 6-11 anni**

- Ginnastica artistica
 - Minivolley
 - Minibasket
 - Multisport
 - Primicalci
- **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 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.

CORSI SENIOR fascia d'età dagli 11 anni

- Multisport

CORSI ADULTI:

4 categorie di corsi , identificate per tipologia di attività, *FITNESS*

- Ginnastica Tonica
- Total body
- G.a.g.

SALUTE

- Ginnastica Dolce
- Ginnastica Posturale
- Pilates
- Body Mind
- Fit walking

CORSI OVER 65

- Ginnastica Terza età

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.

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.

CORSI AD ALTA INTENSITA'

- G.A.G.: allenamento di tonificazione muscolare. Esercizi concentrati e finalizzati al rassodamento di Gambe, Addome e Glutei.
- TOTAL BODY: allenamento, con riscaldamento coreografato, basato su esercizi mirati alla tonificazione di tutte le varie fasce muscolari.

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.

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.