

GINNASTICA PER BAMBINI E RAGAZZI 2007/2008

PRIME CAPRIOLE 1-2

Questo corso si basa sullo sviluppo della percezione e conoscenza del corpo attraverso lo strisciare, il rotolare, il flettere, l'estendere, lo spingere, il ruotare, il circondurre, il correre, il saltare.

Età dei partecipanti: PC1: 3 e 4 anni (nuovi iscritti); PC2: 4 e 5 anni (nuovi iscritti)

Costo del corso: iscrizione 30 €

Quota annuale: 350 € (ottobre-maggio) o

1° modulo (ottobre-dicembre) : 155,00 €

2° modulo (gennaio – maggio) : 235,00 €; Settembre 10 € - Giugno 20 €

Orario settimanale: PC1: Martedì e Giovedì, dalle 16.15 alle 17.00 ;

PC2: Martedì e Giovedì; *Recupero bambini nell'atrio da parte dell'istruttore:* 16.50 ; Inizio lezione: 17.00; termine lezione: 17.45

PRIME VERTICALI

Questo corso propone l'evoluzione dei gesti tecnici acquisiti attraverso il gioco e l'utilizzo degli attrezzi della ginnastica (minitrampolino, parallele, pedana elastica e trave).

Età dei partecipanti: bambini e bambine dai corsi ex PC1-2 di 4 e 5 anni

Costo del corso: iscrizione 30 €

Quota annuale: 350 € (ottobre-maggio) o

1° modulo (ottobre-dicembre) : 155,00 €

2° modulo (gennaio – maggio) : 235,00 €; Settembre 10 € - Giugno 20 €

Orario settimanale: Martedì e Giovedì; *Recupero bambini nell'atrio da parte dell'istruttore:* 17.35

Inizio lezione: 17.45; termine lezione: 18.30

PRIME RUOTE

Il corso si basa sullo sviluppo delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) e della mobilità articolare. E' previsto l'utilizzo degli attrezzi della ginnastica artistica (minitrampolino, parallele, trave, pedana elastica).

Età dei partecipanti: bambini e bambine dal corso ex PRIME VERTICALI di 5 e 6 anni

Costo del corso: iscrizione 30 €

Quota annuale: 330 € (ottobre-maggio) o

1° modulo (ottobre-dicembre) : 150,00 €

2° modulo (gennaio – maggio) : 225,00 €; Settembre 5 € - Giugno 15 €

Orario settimanale: Lunedì e Mercoledì, dalle 18.30 alle 19.30

ACROBATICA MASCHILE BIANCO

Il corso prevede lo sviluppo degli schemi motori di base della ginnastica artistica e si pone come obiettivo tecnico i rotolamenti ginnici, l'approccio con la verticale e l'utilizzo degli attrezzi (pedana elastica, minitramp.).

Età dei partecipanti: bambini dai 6 agli 8 anni

Costo del corso: iscrizione 30 €

Quota annuale: 330 € (ottobre-maggio) o

1° modulo (ottobre-dicembre) : 150,00 €

2° modulo (gennaio – maggio) : 225,00 €; Settembre 5 € - Giugno 15 €

Orario settimanale: Martedì e Giovedì, dalle 18.30 alle 19.30

ACROBATICA MASCHILE GIALLO

Il corso prevede lo sviluppo degli elementi tecnici di base, l'avviamento all'utilizzo degli attrezzi (minitramp., parallele, volteggio, trave) e il miglioramento della mobilità articolare. E' prevista anche la base tecnica dei salti acrobatici con rotazione in volo.

Età dei partecipanti: bambini provenienti dagli ex MAS1-2 e nuovi dai 9 ai 10 anni

Costo del corso: iscrizione 30 €;

Quota annuale: 330 € (ottobre-maggio) o

1° modulo (ottobre-dicembre) : 150,00 €

2° modulo (gennaio – maggio) : 225,00 €

Settembre 5 € - Giugno 15 €

Orario settimanale: Mercoledì e Venerdì, dalle 17.30 alle 18.30

ARTISTICA FEMMINILE BIANCO E GIALLO

Il corso prevede lo sviluppo degli schemi motori di base della ginnastica artistica e si pone come obiettivo tecnico i rotolamenti ginnici, l'approccio con la verticale e l'utilizzo degli attrezzi (pedana elastica, minitrampolino).

Età dei partecipanti: BIANCO: dai 6 agli 8 anni ; GIALLO: dai 9 ai 12 anni

Costo del corso: iscrizione 30 €

Quota annuale: 330 € (ottobre-maggio) o

1° modulo (ottobre-dicembre) : 150,00 €

2° modulo (gennaio – maggio) : 225,00 €; Settembre 5 € - Giugno 15 €

Orario settimanale:

BIANCO: Lunedì e Mercoledì, dalle 16.30 alle 17.30; GIALLO: Lunedì e Mercoledì, dalle 17.30 alle 18.30

ACROBATICA FEMMINILE VERDE E ROSSO

Corso di bambine che sviluppano gli elementi tecnici di base e si avviano all'utilizzo degli attrezzi (minitramp., parallele, volteggio e trave). Il corso prevede anche il miglioramento della base tecnica dei salti acrobatici con rotazione in volo.

Età dei partecipanti:

Costo del corso: iscrizione 30 €

Quota annuale: 330 € (ottobre-maggio) o

1° modulo (ottobre-dicembre) : 150,00 €

2° modulo (gennaio – maggio) : 225,00 €; Settembre 5 € - Giugno 15 €

Orario settimanale: AFVERDE : Lunedì e Mercoledì dalle 18.30 alle 19.30

AFROSSO : Martedì e Giovedì, dalle 18.30 alle 19.30

MINIACRO

Attraverso una preparazione fisica specifica il corso prevede l'utilizzo dei grandi attrezzi della Ginnastica Artistica. Si sviluppano le capacità coordinative e condizionali e si perfezionano le rotazioni in volo con l'utilizzo del trampolino.

Età dei partecipanti: bambini e bambine dai 7 ai 12 anni

Costo del corso: iscrizione 30 €;

Quota annuale: 330 € (ottobre-maggio) o

1° modulo (ottobre-dicembre) : 150,00 €

2° modulo (gennaio – maggio) : 225,00 €

Settembre 5 € - Giugno 15 €

Orario settimanale: Mercoledì dalle 16.30 alle 17.30 e Venerdì dalle 17.00 alle 18.00

ACROGYM

Attraverso una preparazione fisica specifica il corso prevede l'utilizzo dei grandi attrezzi della Ginnastica Artistica. Si sviluppano le capacità coordinative e condizionali e si perfezionano le rotazioni in volo con l'utilizzo del trampolino.

Età dei partecipanti: bambini e bambine dai 7 ai 12 anni

Costo del corso: iscrizione 30 €;

Quota annuale: 395 € (ottobre-maggio) o

1° modulo (ottobre - dicembre): 180,00 €

2° modulo (gennaio – maggio): 250,00 €

Settembre 5 € - Giugno 25 €

Orario settimanale: Martedì dalle 17.00 alle 18.30 e Venerdì dalle 18.00 alle 19.30

ACROJUMP E ACROTEAM

Attraverso una preparazione fisica specifica e il potenziamento delle capacità coordinative e condizionali il corso prevede il perfezionamento delle rotazioni in volo con l'utilizzo del trampolino e del telo elastico.

Età dei partecipanti: ACROJUMP : bambine/i dagli 8 ai 12 anni ; ACROTEAM : ragazzi/e dagli 11 anni in poi

Costo del corso: iscrizione 30 €;

Quota annuale: 395 € (ottobre-maggio) o

1° modulo (ottobre - dicembre): 180,00 €

2° modulo (gennaio – maggio): 250,00 €

Settembre 5 € - Giugno 25 €

Orario settimanale: ACROJUMP: Lunedì e Mercoledì, dalle 15.00 alle 16.30

ACROTEAM: Martedì e Venerdì, dalle 15.00 alle 16.30

GINNASTICA RITMICA: NASTRO GIALLO, ARANCIONE E RITMICA TEAM

L'attività svolta ha l'obiettivo di avviare le giovani ginnaste alla pratica della ginnastica ritmica, migliorando progressivamente le capacità personali nell'uso dei piccoli attrezzi (palla, cerchio, nastro, clavette e fune), senza perdere di vista il gioco ed il divertimento sempre uniti allo sviluppo della percezione corporea.

Le partecipanti sono suddivise in base all'età ed alla esperienza maturata negli anni precedenti.

Età dei partecipanti: NASTRO GIALLO: dai 6 agli 8 anni; NASTRO ARANCIONE: dagli 8 ai 14 anni

RITMICA TEAM: agoniste e pre agoniste dagli 8 anni

Costo del corso: iscrizione 30 €

NASTRO GIALLO E ARANCIONE:

Quota annuale: 330 € (ottobre-maggio) o

1° modulo (ottobre-dicembre): 150,00 €

2° modulo (gennaio – maggio): 225,00 €

Settembre 5 € - Giugno 15 €

Orario settimanale: NASTRO GIALLO: Martedì e Venerdì, dalle 16.45 alle 17.45

NASTRO ARANCIONE: Martedì e Venerdì, dalle 17.45 alle 18.45

RITMICA TEAM: Martedì e Venerdì, dalle 18.30 alle 20.00, Sabato dalle 15.30 alle 17.30

RITMICA TEAM :

Quota annuale: 420 € (ottobre - maggio) o

1° modulo (ottobre - dicembre): 200,00 €

2° modulo (gennaio – maggio): 265,00 €

Settembre 5 € - Giugno 25 €

GIOVANI POSTURE (ATTEGGIAMENTI VIZIATI DELLA COLONNA VERTEBRALE)

L'obiettivo del corso è di migliorare le posture scorrette dei ragazzi causate da posizioni scolastiche e da atteggiamenti viziosi; saranno accettati fino ad un massimo di 7/8 bambini a corso.

Costo del corso: iscrizione 30 €, quota mensile Corso 1: 65 €; Corsi 2-3-4-5: 60 €

Orario settimanale: Francesco-Corso 1: Lunedì dalle 16.30 alle 17.30 e Venerdì dalle 16.00 alle 17.00

CORSO 2 (Sonia) : Martedì e Giovedì, dalle 15.45 alle 16.30

CORSO 3 (Sonia) : Martedì e Giovedì, dalle 16.30 alle 17.15

CORSO 4 (Sonia) : Martedì e Giovedì, dalle 17.30 alle 18.15

CORSO 5 (Sonia) : Martedì e Giovedì, dalle 18.15 alle 19.00

DANZA MODERNA PICCOLE

Il corso, basato sulla formula del gioco, sviluppa gli schemi motori di base, servendosi della danza classica. Le allieve imparano quindi la coordinazione in modo semplice e col massimo divertimento.

Costo del corso: iscrizione 30 €, quota bimensile 80 € (quadrimestre 150 €)

Orario settimanale: Lunedì e Mercoledì, dalle 16.00 alle 17.00;

LEZIONE DI DANZA CLASSICA: Giovedì dalle 17.00 alle 18.00.

DANZA MODERNA 360°

La lezione è suddivisa in due momenti: il primo finalizzato al riscaldamento ed alla preparazione di elementi di danza classica e moderna; il secondo dedicato all'apprendimento di coreografie moderne.

Costo del corso: iscrizione 30 €, quota bimensile 80 € (quadrimestre 150 €)

Orario settimanale: Lunedì e Mercoledì, dalle 17.00 alle 18.00; 3° lezione facoltativa: giovedì dalle 16 alle 17

CORSO DI HIP HOP JUNIOR

Il corso è aperto a tutti: per ballare divertendosi e non richiede basi di danza. Sviluppa ritmo e coordinazione. Le lezioni spaziano in diversi ambiti dal video musicale al funky all'hip hop.

Costo del corso: iscrizione 30 €, quota bimensile 80 € (quadrimestre 150 €)

Orario settimanale: Lunedì e Mercoledì, dalle 15.00 alle 16.00

JUDO (MASCHI E FEMMINE)

La **PRIMA SEZIONE** è quella di avviamento allo sport, indicata per bambini dai 5 anni. Giochi ed esercizi formano il carattere, ed è anche per questo che in ambito pediatrico il Judo viene collocato tra le discipline più consigliate per una corretta impostazione psicomotoria.

La **SECONDA SEZIONE** pre-agonistica a partire dai 9 anni fino ai 13 anni fa da introduzione a quella agonistica, che mira alla formazione tecnica dell'allievo con allenamenti specifici.

Costo del corso: iscrizione 30 €, quota bimensile 80 € (quadrimestre 150 €)

Orario settimanale: Mercoledì e Venerdì, dalle 17.00 alle 18.00 e dalle 18.00 alle 19.00

CORSO DI WUSHU (dai 6 anni)

Questa disciplina millenaria è ricchissima di contenuti e forme; al suo interno si contano centinaia di scuole differenti con innumerevoli movimenti tattici che agiscono sia da attacco che da difesa.

Costo del corso: iscrizione 30 €, quota bimensile 80 €; (quadrimestre 150 €)

Orario settimanale: Lunedì e Giovedì, dalle 17.30 alle 19.00

LABORATORIO TEATRALE PER RAGAZZI CON DIVERSA ABILITA'

Il corso ha come obiettivo la valorizzazione della persona e il tentativo di accrescerne le capacità comunicative mediante una serie di esercizi e giochi.

Costo del corso: iscrizione 15 €, quota mensile 60 €; 2 corsi 90 €

Orario settimanale: Lunedì, dalle 15.30 alle 17.30

ATTIVITA' MOTORIA PER RAGAZZI CON DIVERSA ABILITA'

Attraverso una particolare attività motoria ispirata alla psicomotricità si agisce sul miglioramento e il consolidamento degli schemi motori di base.

Costo del corso: iscrizione 15 €, quota mensile 60 €; 2 corsi 90 €

Orario settimanale: Giovedì, dalle 15.30 alle 17.30