

## Aerobica/Boxe Up

Mantieniti in forma con la combinazione di esercizi di step, tonificazione e semplici coreografie di aerobica. Per tutte le donne dai 18 anni in su. A partire dal 1 Ottobre:

**Aerobica:** Mar. e Gio. dalle 20.00 alle 21.00.

Presso la palestra delle scuole medie.

**Boxe up:**

U18 Lun 19:00-20:00 Ven. 18.30-19.30

Adulti Lun 20:00-21:00 Ven. 19.30-20.30

presso palestra scuole elementari



## Qwan-ki-do

Nel Qwan-Ki-Do troviamo le tecniche di difesa personale, le armi tradizionali, le competizioni, gli stage e molto altro ancora. Adatto a tutte le persone.

Inizio corsi sabato 26 settembre:

**LEZIONI BAMBINI** dai 4 agli 11 anni

Sabato dalle 14:30 alle 15:30

**LEZIONI ADULTI** Mercoledì dalle 20:00

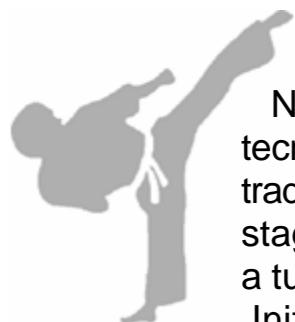
alle 21:40 e Sabato dalle 16:00 alle 17:30

**ARMI** per grandi e piccini Sabato dalle 15:30 alle 16:00. Presso la palestra delle Scuole Medie in Via Ai Boschi.

## Total Body/Pilates

**Total Body:** Allenamento presso la palestra delle scuole elementari in via Leonardo da Vinci tutti i Martedì e Giovedì dalle ore 20:30 alle 21:15

**Pilates:** Allenamento presso la palestra delle scuole elementari in via Leonardo da Vinci tutti i



## Nuoto

I corsi di nuoto si tengono il mercoledì, a partire dal 17 settembre, presso la piscina comunale di Saronno dalle 18.30 alle 19.15. È garantito il servizio pullman.

## Ginnastica Ritmica

Corso non agonistico per bambine dai 4 anni in su.

A partire dal 6 Ottobre presso la palestra delle Scuole Elementari ogni Venerdì con i seguenti orari:

Primo 4-5 anni 16.30-17.30

Secondo 6-8 anni 17.30-18.30

Terzo 9 anni + 18.30-19.30



## Danza

Gioco e Danza dai 3 ai 5 anni Mer. 16:15-17:00

Propedeutica dai 6 agli 8 anni Lun. 16:30-17:30

Danza moderna dai 9 anni Ven 16:30-18:00

Con Alessandra a partire dal 5 Ottobre presso la palestra delle Scuole Elementari

## Atletica

Per ragazzi dai 10 ai 14 anni, vieni al corso di avviamento all'atletica leggera e metti alla prova le tue qualità.

Martedì e Giovedì dalle ore 18,00 alle ore 19,00 presso la palestra del centro sportivo. Per info Ceriani Luigi. Tel. 3385905090.

Per i più grandi ricordiamo la possibilità di aggregarsi al Gruppo Amatori. Per ulteriori informazioni rivolgersi a Massimo Tanzi cell. 335 6523336 e-mail tanzi.massimo@alice.it



**ATTIVITA'**



**SPORTIVE**

**2015 / 2016**



**Sede:**  
**Centro Sportivo Comunale**  
**Via Vivaldi 1**



## Calcio

### Categorie esordienti

2003-2004 e pulcini 2005

Martedì e giovedì ore 18,15

### Cat. allievi 1999 e pulcini 2006

Mercoledì e venerdì Ore 18,15

### Categorie piccoli amici 2008-2010

Mercoledì e Venerdì ore 17,30

Gli allenamenti si svolgeranno presso i campi dell'oratorio san Giuseppe in via Piantanida

Quest'ultime categorie si sposteranno al coperto durante il periodo invernale presso le strutture dell'Easy Village

Sono presenti anche:

Una squadra **femminile a sette** regolarmente iscritta ai tornei CSI

Una Squadra **Juniores anni 97-98**

La prima squadra che gioca in seconda categoria girone di Como

Una squadra **amatoriale** per gli over che volessero giocare ancora a calcio.

info 3391381661 Per informazioni [airoidicalcio@gmail.com](mailto:airoidicalcio@gmail.com)

## Mantenimento Uomini

Corso di mantenimento rivolto agli uomini di qualunque età. Le lezioni si svolgono il Venerdì dalle 21 alle 22 presso la palestra delle scuole elementari. Inizio il 2 Ottobre.

## Mantenimento Donne

Corso di mantenimento corporeo e tonificazione muscolare per signore di tutte le età.

Le lezioni si svolgono il Lunedì e Giovedì dalle 21.00 alle 22.00 presso la palestra delle scuole elementari a partire dal 5 Ottobre.

## Pallavolo

### Primo Volley

Per bambine del 2005-07. Il

corso si terrà presso la

Palestra delle Scuole

Elementari a partire dal 24 di

Settembre, Mar. e Gio. dalle

ore 18.15 alle 19:30

### Under 13

Ragazze del 2003-2004.

Allenamenti mar. e gio. dalle 17 alle 18 presso la palestra del Centro Sportivo.

Partite di Campionato dom. ore 11:00.

### Under 16

Ragazze del 2001-2002.

Allenamenti mar. e gio. dalle 19 alle 20.30 presso la palestra del Centro Sportivo.

Partite di Campionato dom. ore 11:00.

### FIPAV III Cat.

Allenamenti Mar. e Gio. dalle 20.30 alle 22.00 presso la palestra del Centro Sportivo.

Partita Ven. ore 21.30

Per info contattare il responsabile, sig. Carlo Banfi cell 3356600706, email [ac.banfi@libero.it](mailto:ac.banfi@libero.it)

## Ciclismo

Siamo un gruppo di appassionati che si ritrova ogni domenica mattina e si diverte macinando km e salite. Seguiteci su STRAVA e se volete uscire con noi contattateci. Attività solo per adulti.

Per informazioni:

[ciclismo@polisportivaairoidi.eu](mailto:ciclismo@polisportivaairoidi.eu)



## Basket

**Pulcini (2009-2010)**

Lun e Mer 16:15-17.00.

**Scoiattoli (2008)**

Lun e Mer. 17-17.45.

**Scoiattoli (2006-2007)**

Lun e Mer 17.45-18.30

**Aquilotti (2005)**

Lun e Mer 18.30-19.30

### AGONISMO

#### U13 FIP

Lun 17:00-18:15 Mer, Ven 17:00-18:30

#### U17 UISP

Lun 18:15-19:30 Mer, Ven 18:30-19:30

#### U18 F/FIP.

Lun 19:30-20:45 Centro sportivo

Mer 21:30-23:00 Ven 20:00-21:30 medie

#### U20 FIP

Lun 20:45-22:00 Mer, Ven 20:00-21:30

#### PROMO FIP/UISP

Lun 21:45-23:00 Mer, Ven 21:30-23:00

Per info contattare Fabio cell 3385686999, email [pallacanestro@polisportivaairoidi.eu](mailto:pallacanestro@polisportivaairoidi.eu)

## Pattinaggio

Con Cristina e Anna offriamo corsi di avviamento al Pattinaggio per Bambini dai 5 anni in su. Ogni Martedì e Giovedì dalle 17:45 alle 18.45, alle Scuole Medie con inizio Mar. 29 Settembre.

E da quest'anno anche un corso avanzato. Per info: [pattinaggio@polisportivaairoidi.eu](mailto:pattinaggio@polisportivaairoidi.eu) O contattate Nicola al 3289636978 dopo le 18:00.

[www.polisportivaairoidi.eu](http://www.polisportivaairoidi.eu)

