

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

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

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



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

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

O contattate Nicola al 3289636978 dopo le 18:00.

www.polisportivaairoidi.eu

