

Boxe Up

Mantieniti in forma con la combinazione di esercizi di step, tonificazione e semplici coreografie di aerobica. A partire dal 3 Ottobre:
U18 Lun 19:00-20:00 Ven.18.30-19.30
Adulti Lun. e Mer. 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 15 settembre:

LEZIONI BAMBINI dai 4 agli 11 anni

Sabato dalle 14:30 alle 15:30

LEZIONI ADULTI Mercoledì dalle 20:00 alle 21:30 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 Martedì e Giovedì dalle ore 20.30 alle 21.15. Il corso inizierà giovedì 6 settembre

Pilates: Allenamento presso palestra scuole elementari Mar. e Gio. dalle 19.35 alle 20.20. Il corso inizierà giovedì 6 settembre



Nuoto

I corsi di nuoto si tengono il mercoledì, a partire dal 12 settembre, presso la piscina di Saronno dalle ore 18.30 alle 19.15. È garantito il servizio pullman con partenza da Piazza S. Maria Immacolata alle 17.45.
Info: nuoto@polisportivaarioldi.eu

Ginnastica Ritmica

Per informazioni sulle modalità di svolgimento del corso contattare Luigi al 3476861821

Danza

Primi passi dai 3 ai 5 anni
Lun. 16.15-17.00

Propedeutica dai 6 agli 7 anni Gio. 17.00-18.00

Danza moderna da 8 anni in su Lun. 18.30-20.00

Con Alessandra a partire dal 1 Ottobre per la lezione di prova e dall'8 Ottobre per il

corso regolare, presso la palestra delle Scuole Elementari

Atletica

Per ragazzi da 9 a 14 anni, vieni al corso di avviamento all'atletica leggera e metti alla prova le tue qualità. Orario 18 -19 il martedì presso Easy Village e venerdì presso palestra del centro sportivo. Inizio martedì 2 Ottobre. Per info: Ceriani Luigi, tel. 3385905090. Per i più grandi ricordiamo la possibilità di aggregarsi al Gruppo Amatori. Per informazioni rivolgersi a Massimo Tanzi cell. 335 6523336 e-mail tanzi.massimo@alice.it



ATTIVITA'



SPORTIVE

2018/ 2019



Sede:
Centro Sportivo Comunale
Via Vivaldi 1

Calcio

Vieni a giocare, divertirti e conoscere nuovi amici... entra a far parte di una SQUADRA! I nostri Istruttori simpatici e qualificati ti aspettano!

Da quest'anno abbiamo un nuovo progetto di crescita tecnica e educativa in collaborazione

con Football Idea e un'altra grande novità. la squadra FEMMINILE JUNIOR per BAMBINE!

Giovanissimi 2005, Esordienti 2006 e 2007 e

Pulcini 2008 e 2009: Martedì e Giovedì 18.30

Cat. Primi Calci 2010 e 2011 e squadra Femminile Junior: Mercoledì e Venerdì 18.30

Cat. Piccoli Amici 2012 e 2013: Mer. e Ven. 18.00

Allenamenti presso i campi dell'Oratorio San Giuseppe. Nel periodo invernale i Piccoli Amici si sposteranno al coperto presso le strutture dell'Easy Village.

Ci sono anche le categorie agonistiche con la Prima Squadra Maschile (Seconda Categoria), Femminile (CSI a 7), Amatori a 11, la Juniores e gli Allievi 2003/2004 con possibilità di aggiungere nuovi giocatori.

Info: Roberto 3477628169

airoldicalciosettoregiovanile@gmail.com

Mantenimento Uomini

Corso di mantenimento rivolto agli uomini di qualunque età. Le lezioni si svolgono il Venerdì dalle 20.30 alle 22 presso la palestra delle scuole elementari. Inizio il 29 Settembre.

Mantenimento Donne

Corso di mantenimento corporeo e tonificazione muscolare per signore di tutte le età. Lezioni: Lun. dalle 20.30 e Giov. dalle 21 presso palestra delle scuole medie. Inizio lunedì 2 Ottobre.

Pallavolo

PRIMO VOLLEY/UNDER 12

Bambine -2008-2009

Corso presso Palestra Centro Sportivo -Via per Caronno 1 dal 18 settembre - Martedì e Giovedì - 16.30-17.45



Tornei Primavera

UNDER 13

Ragazze nate 2006-2007

Allenamenti presso Centro Sportivo -Via per Caronno 1 - dal 18 settembre Martedì e Giovedì - dalle ore 17,45 - 19.00

Campionato Under 13 - ore 11 - Palestra Centro Sportivo

UNDER 16

Allenamenti presso Centro Sportivo - Via per Caronno 1 Martedì e Giovedì dalle 19.00 - 20.30

Partita Campionato: Domenica ore 20.30 - Palestra Centro Sportivo

FIPAV II CAT

Allenamenti presso Centro Sportivo -Via per Caronno 1 Martedì - Giovedì - ore 20.30 - 22.15

Partita Campionato: Venerdì ore 21.15

Per info contattare il responsabile, sig. Carlo Banfi cell 3356600706, email ac.banfi@libero.it

Ciclismo

In collaborazione con la società KilometroZero Boys, corso di bici su strada e mountain bike per ragazze e ragazzi dai 6 agli 11 anni. Gli allenamenti si svolgono sulla pista di pattinaggio del centro sportivo il lunedì, mercoledì e venerdì. Info: info@polisportivaairoldi.eu e www.facebook.com/km0boys/



Yoga

Il corso di Yoga quest'anno si terrà il lunedì dalle ore 21 alle 22 presso la palestra delle scuole elementari. Inizio lunedì 2 Ottobre con lezione prova.

Per informazioni:

info@polisportivaairoldi.eu



Basket

Under10 alle medie

Lun., Mer. 16.45-17.45

Under12 alle medie

Lun, Mer 17.45-18.45

U13: Lun. 18.30-19.30 e

Mer. 17.30-19 C.S., Ven. medie, 17:30-19.00

U14 Lun. 17-18.30 Mer.

16-17.30 C.S., Ven.

16:00-17:30 medie

U16 Lun. 19.00-21.00

Mer.18.45-20 scuole

medie, Ven 19-21 Palestra Centro Sportivo

U18: Lun. E Mer 19.30-21 medie, Ven. 19.00-20.30

Medie

UISP SENIOR MASCHILE

Lun. Ven. 21-22:30, Mer. 21.30-23 medie

PROMOZIONE FIP

Lun., Mer, Ven 21-22:30 C.S.

email pallacanestro@polisportivaairoldi.eu

Pattinaggio

Offriamo corsi di avviamento al Pattinaggio per Bambini dai 5 anni in su. Ogni Martedì dalle 17:45 alle

18.45, palestra Scuole Medie con inizio Martedì 2 Ottobre.

Prova pattini Lunedì 17

Settembre 15:00-18:00 alla

tettoia degli alpini presso nuovo parco dell'infanzia.

Info:

pattinaggio@polisportivaairoldi.eu,

oppure contattare

Nicola tel. 3289636978

Cinzia tel. 3474907450



www.polisportivaairoldi.eu

info@polisportivaairoldi.eu