

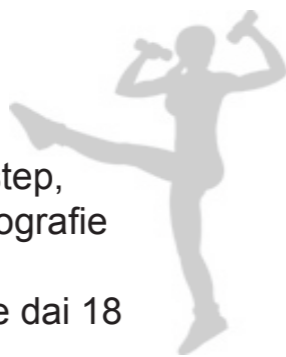
Aerobica

Mantieniti in forma con la combinazione di esercizi di step, tonificazione e semplici coreografie di aerobica.

Corso aperto a tutte le donne dai 18 anni in su.

Martedì e Giovedì dalle 20.00 alle 21.00.

Presso la palestra delle scuole medie in Via Ai Boschi.



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.

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.

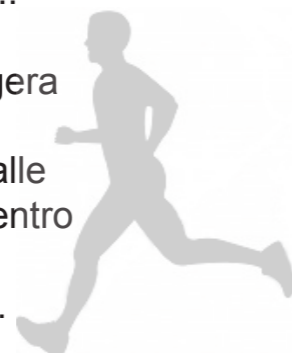
Atletica

Vuoi correre, saltare, lanciare... divertendoti?

Iscriviti al corso di atletica leggera per ragazzi/e dai 9 ai 14 anni.

Lunedì e Venerdì dalle 18.00 alle 19.00 presso la palestra del centro sportivo in Via per Caronno.

Inizio attività Lunedì 4 Ottobre.



Nuoto

I corsi di nuoto inizieranno verso metà settembre e si terranno presso la piscina comunale di Gargagnate.

Il Mercoledì dalle 18.15 alle 19.15 (15 min. di riscaldamento e 45 min. di acqua) e Venerdì dalle 18.30 alle 19.30 (20-25 min. di riscaldamento e 30 min. effettivi di acqua).

Ci si può iscrivere al corso monosettimanale o bisettimanale.

Danza

Danza classica per ragazze dai 6 anni in su. L'attività non ha fini agonistici ma solo di avviamento alla ginnastica artistica.

Le lezioni si svolgono il Martedì e Giovedì dalle 17.00 alle 18.00, presso la palestra delle scuole elementari Via L.Da Vinci.

Grande novità **danza moderna** per ragazze a partire dai 10 anni in su, le lezioni si svolgeranno Lunedì e Mercoledì dalle 17.00 alle 18.00 presso la palestra delle scuole elementari.



ATTIVITÀ

SPORTIVE

2010/11

Per maggiori informazioni consultare il sito
www.polisportivaairoidi.eu

Centro Sportivo Comunale
Via Vivaldi 1



Calcio

La pratica di uno sport di squadra come il calcio, favorisce l'integrazione e la socializzazione tra i giovani e li aiuta ad apprendere valori importanti.

Questi sono gli obiettivi principali del settore calcio, che annovera diverse squadre.

Gli allenamenti e le partite di bambini e ragazzi sono a frequentazione bisettimanale e si tengono presso i campi sportivi dell'oratorio. Mentre gli allenamenti e le partite delle categorie superiori e delle ragazze si svolgono presso il campo comunale di Via Vivaldi.

Per eventuali informazioni contattare:
Giovanni Sozzi, giovanni.sozzi@tiscali.it

Pallavolo

Minivolley

Quest'anno si va ad ampliare il settore inserendo il minivolley per bambini.

Csi Eccellenza Femminile

Allenamenti Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle 20.30 alle 22.00 presso la palestra comunale di Via per Caronno.

Csi top junior Femminile

Allenamenti Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle 19.30 alle 20.30 presso la palestra comunale di Via per Caronno.

Maschile

Allenamenti Lunedì e Giovedì dalle 21.30 alle 23.00 presso la palestra delle scuole medie in Via Ai Boschi.

Per info contattare il responsabile,
sig. Carlo Banfi al numero 3356600706



Ciclismo

E' la grande novità del 2010.

Ami la bicicletta in tutte le sue forme asfalto, sterrato e grandi salite?

Unisciti a noi e insieme coltiveremo il sogno di portare l'attività giovanile all'interno del centro sportivo comunale.

Per qualsiasi informazione contattare:
ciclismo@polisportivaairoldi.eu



Basket

MINIBASKET

Categoria Scoiattoli (6/8 anni) Lunedì e Mercoledì dalle 17.00 alle 18.00.

Categoria Aquilotti (9/11 anni) Lunedì e Mercoledì dalle 18.00 alle 19.00.

Presso la palestra delle scuole medie.

BASKET MASCHILE

Under 14 (13/14 anni) Martedì e Giovedì dalle 18.30 alle 20.00.

Juniors CSI (15/18 anni) Martedì e Giovedì dalle 20.00 alle 21.30.

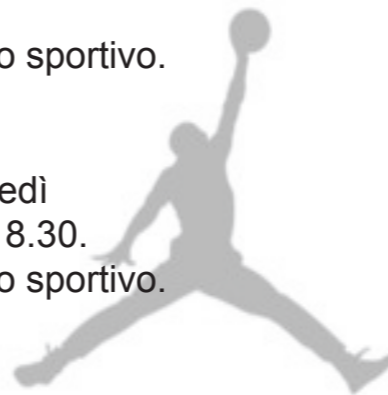
I^A Divisione e Open CSI (over 18) Martedì e Giovedì dalle 21.30 alle 23.15.

Presso la palestra del centro sportivo.

BASKET FEMMINILE

Under 13 (12/13 anni) Martedì e Giovedì dalle 17.15 alle 18.30.

Presso la palestra del centro sportivo.



Mantenimento Uomini

Corso dimantenimento rivolto agli uomini di qualunque età.

Le lezioni si svolgono il Mercoledì e Venerdì dalle 21.00 alle 22.00 presso la palestra delle scuole medie in Via L.DaVinci.

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 di Via L.Da Vinci.

Pattinaggio

SPORT, VELOCITA' e DIVERTIMENTO

Corsi di avviamento al Pattinaggio per Bambini dai 5 anni in su.

Ogni Martedì e Giovedì dalle 18.00 alle 19.00, presso la palestra delle scuole medie.

Data di inizio: Martedì 5 Ottobre 2010.

Iscrizioni aperte Martedì 28 e Giovedì 30 Settembre dalle ore 18.30 alle ore 19.00.

Per informazioni scrivere a:

pattinaggio@polisportivaairoldi.eu

Oppure veniteci a trovare al centro sportivo Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 18.00 alle 20.00 durante gli allenamenti della squadra agonistica.

