

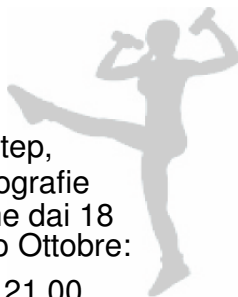
Aerobica

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 primo Ottobre:

Lun. e Merc. dalle 20.00 alle 21.00

presso la palestra delle scuole elementari

Mar. e Gio. dalle 20.00 alle 21.00. Presso la palestra delle scuole medie. Al momento le iscrizioni sono chiuse.



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.

Per maggiori informazioni e per aggiornamenti consultare anche il sito

www.polisportivaairoldi.eu



Nuoto

I corsi di nuoto inizieranno mercoledì 19 settembre e si terranno presso la piscina comunale di Saronno.

Quest'anno ci sarà solo il corso monosettimanale per i ragazzi dai 5 anni in su il Mercoledì dalle 18.30 alle 19.15. È garantito il servizio pullman.

Ginnastica Ritmica

Corso di ginnastica ritmica per bambine dai tre anni in su. L'attività non ha fini agonistici.

A partire dal 4 Ottobre le lezioni si svolgono il Giovedì presso la palestra delle Scuole Elementari con i seguenti orari:

16.30-17.30: 3-5 anni

17.30-18.30: 6-7 anni

18.30-20.30: 8-12 anni.



Atletica

Vuoi correre, saltare, lanciare... divertendoti? Iscriviti al corso di atletica leggera per ragazzi/e dai 9 ai 14 anni.

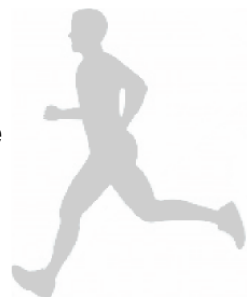
Lunedì dalle 18.00 alle 19.00 e venerdì dalle 17.30 alle 18.30 presso la palestra del Centro Sportivo.

Inizio attività Lunedì 1 Ottobre.

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
2012/13



Sede:
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

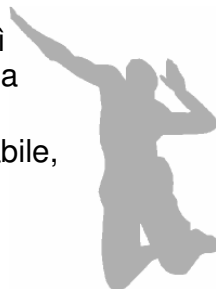
Anche quest'anno organizziamo corso minivolley per ragazze nate dal 1999 al 2003. Allenamenti lunedì dalle 19 alle 20.30 e mercoledì dalle 17 alle 20.30 presso la palestra del Centro Sportivo

Csi Eccellenza Femminile

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

Over Femminile (Mamme)

Allenamenti Martedì e Giovedì dalle 21.15 alle 23.00 presso la palestra in Via Ai Boschi.
Per info contattare il responsabile, sig. Carlo Banfi al numero 3356600706



Ciclismo

Un piccolo gruppo di appassionati esce regolarmente la domenica mattina e partecipa a qualche granfondo su strada.

Anche nel 2011 quattro atleti hanno completato i 138km della Maratona dles Dolomites.

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 18.30.

Categoria Aquilotti (9/11 anni) Lunedì e Mercoledì dalle 18.30 alle 20.00.

Presso la palestra delle Scuole Medie.

BASKET MASCHILE

CSI/UISP (Senior) Lun. e Ven. ore 21.00-23.00, Mer. 21.30-23.00 presso palestra Scuole Medie

Under 14 CSI Martedì e Giovedì 17.00-18.30.

Under 17 Martedì e Giovedì 20.00-21.30

Promozione (senior) Mar. e Gio. 21.30-23.15.

U14, U17, Promozione Presso la palestra del Centro Sportivo.

BASKET FEMMINILE

Under 15 Martedì e Giovedì dalle 18.30 alle 20.00.
Presso la palestra del Centro Sportivo.



Mantenimento Uomini

Corso di mantenimento rivolto agli uomini di qualunque età. Le lezioni si svolgono il Venerdì dalle 21.00 alle 22.00 presso la palestra delle scuole elementari. Il corso avrà inizio il 5 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 primo di Ottobre.

Pattinaggio

Con la supervisione di Bruna, la collaudata esperienza di Anna e l'aiuto di Marco offriamo corsi di avviamento al Pattinaggio per Bambini dai 5 anni in su.

Ogni Martedì e Giovedì dalle 17:30/18.00 alle 19.00, presso la palestra delle Scuole Medie con inizio Martedì 2 Ottobre ore 18:00.

L'orario di inizio definitivo verrà stabilito in base alle esigenze della maggioranza dei partecipanti.

Le iscrizioni si prenderanno nei primi 2 giorni di attività.

Per informazioni scrivere a:
pattinaggio@polisportivaairoldi.eu

Oppure contattate

Nicola 328 963 69 78 dopo le 18:00.

Visita la nostra Gallery:

www.polisportivaairoldi.eu/pattinaggio

