

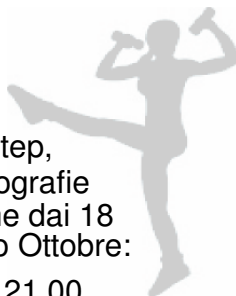
Aerobica

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. I corsi inizieranno sabato 21 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.

Per maggiori informazioni e per aggiornamenti consultare anche il sito

www.polisportivaairoldi.eu



Nuoto

I corsi di nuoto inizieranno mercoledì 18 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 4 anni in su. L'attività non ha fini agonistici.

A partire dal 7 Ottobre le lezioni si svolgeranno presso la palestra delle Scuole Elementari con i seguenti orari:

Primo Corso 4-5 anni

Ven. 16.30-17.30

Secondo Corso 6-8 anni

Lun. 17.00-18.00, Ven. 17.30-18.30

Tezo Corso 9-12 anni

Lun. 18.00-19.00, Ven. 18.30-19.30

Atletica

Vuoi correre, saltare, lanciare... divertendoti? Iscriviti al corso di atletica leggera per ragazzi/e dai 9 ai 14 anni. Martedì dalle 18.00 alle 19.00 e Giovedì dalle 18.00 alle 19.00 presso la palestra del Centro Sportivo.

Inizio attività Martedì 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

2013 / 14



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 ragazzi e li aiuta ad apprendere valori quali il rispetto reciproco e l'aiuto vicendevole. Questi sono gli obiettivi principali del settore che copre, con le sue squadre, le diverse fasce di età. Gli allenamenti e le partite per le giovanili si svolgono presso l'Oratorio Maschile; al Centro Sportivo di Via Vivaldi per le squadre con attività agonistica. Ricordiamo poi la squadra femminile, da anni stabilmente inserita nel settore. Per informazioni rivolgersi in segreteria dal lunedì al venerdì dalle 18 alle 19,30 presso gli spogliatoi dell'oratorio (ingresso via L. da Vinci) o airoldicalcio@gmail.com

Pallavolo

Primo Volley

Viene introdotto quest'anno il corso Primo Volley per bambine del 2003-05. Il corso si terrà presso la Palestra delle Scuole Elementari a partire dai primi di Ottobre (orari da definire)

Minivolley (U14)

Anche quest'anno organizziamo il corso minivolley per ragazze del 2000-02. Allenamenti mar. e gio. dalle 19 alle 20.30 presso la palestra del Centro Sportivo. Partite di Campionato dom. ore 10.



Csi Eccellenza Femminile

Allenamenti Mar. e Gio. dalle 20.30 alle 22.30 presso la palestra del Centro Sportivo.

MISTA

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 cell 3356600706, email ac.banfi@libero.it

Ciclismo

Nel 2013 grazie a Marco sono arrivati i primi successi, 1 vittoria alla MF Casartelli e una sulla cronoscalata del passo Furka alla GF San Gottardo. Però siamo sempre lo stesso 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, la Maratona Dles Dolomites ci aspetta! Per qualsiasi informazione: ciclismo@polisportivaairoldi.eu



Basket

MINIBASKET (Presso palestra Scuole Medie)

Scoiattoli (6/8 anni)

Lun. e Merc. 17-18.30.

Aquilotti/Esordienti

(9/11 anni) Lun. e Merc. dalle 18.30 alle 20.00.

AGONISMO

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

Presso Palestra Centro Sportivo:



Allievi CSI Lun., Merc., Ven. 17.00-18.30.

Under 17 Lun., Merc., Ven. 20.00-21.30

Promozione Lun., Merc., Ven. 21.30-23.15.

BASKET FEMMINILE

Under 17 Mer. e Ven. 18.30-20.00.

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 4 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 7 Ottobre.

Pattinaggio

Con la supervisione di Bruna e la collaudata esperienza di Anna e Marco, 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 Martedì 1 Ott. Iscrizioni nei primi 2 giorni di corso.

Ricordiamo il corso per adulti (a richiesta), e a fine settembre la Roller Night ven.27 (sera) e sab. 28 (pomeriggio).

Per informazioni scrivere a:

pattinaggio@polisportivaairoldi.eu

Oppure contattate Nicola al 3289636978 dopo le 18:00.

Visita la nostra Gallery:

www.polisportivaairoldi.eu/pattinaggio

