

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 27 Settembre:

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. 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 17 settembre:

LEZIONI BAMBINI dai 4 agli 11 anni

Sabato dalle 14:30 alle 15:30

LEZIONI ADULTI Mercoledì dalle 20:00

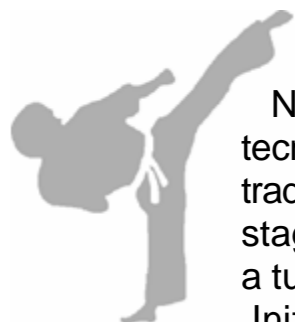
alle 21:30 e Sabato dalle 16:00 alle 17:30

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 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 il Martedì e il Giovedì dalle 19.45 alle 20.30



Nuoto

I corsi di nuoto si tengono il mercoledì, a partire dal 14 settembre, presso la piscina di Saronno dalle 18.30 alle 19.15. È garantito il servizio pullman. Info: nuoto@polisportivaarioldi.eu

Ginnastica Ritmica

Corso non agonistico per bambine dai 4 anni in su. A partire dal 28 Sett. presso la palestra delle Scuole Elementari con i seguenti orari:

Baby (4-5 anni), Mer 16.30-17.30

Base (6-8 anni), Mer. 17.30-18.30,

Sab. 15.30-16.30

Avanzato (9 anni +), Mer. 18.30-20.00, Sab. 16.30-17.30



Danza

Gioca e Danza dai 3 ai 5 anni Lun. 16.15-17.00

Propedeutica dai 6 agli 7 anni Gio. 16.30-17.30

Danza moderna da 8 anni in su Lun. 17-18.30

Con Alessandra a partire dal 3 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. Dalle ore 18 alle 19 il martedì presso Easy Village e il venerdì 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

2016 / 2017



Sede:
Centro Sportivo Comunale
Via Vivaldi 1



Calcio

Cat. Esordienti 2005

Mar. e giov. ore 18,00

Cat. Allievi 2001-2002

Martedì e giovedì ore 18,30

Categoria Pulcini 2006-2007

Mercoledì e Venerdì ore 18,00

Primi Calci 2008/09 Mer, ven. ore 18

Giovanissimi 2003/04 Lun. gio. 18.45

Piccoli Amici 2010/11 Mer. ven. ore 18

Gli allenamenti si svolgeranno presso i campi dell'oratorio san Giuseppe in via Piantanida. Nel periodo invernale i Piccoli Amici si sposteranno al coperto presso le strutture dell'Easy Village.

Sono presenti anche:

Una **squadra femminile** regolarmente iscritta ai tornei CSI

Una Squadra **Juniores** iscritta al campionato provinciale di Legnano

La prima squadra che gioca in seconda categoria girone di Como

Una squadra **amatoriale** maschile.

Info: Pierangelo Meazza 3391381661

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 30 Settembre.

Mantenimento Donne

Corso di mantenimento corporeo e tonificazione muscolare per signore di tutte le età. Le lezioni si svolgono Lunedì dalle 21.00 e Giovedì dalle 21.15 alle 22.00 presso la palestra delle scuole elementari a partire dal 3 Ottobre.

Pallavolo

Primo Volley

Per bambine del 2007-09. Il

corso presso Palestra del Centro Sportivo a partire dal 22 Settembre, Mar. e Gio.

dalle ore 16.15 alle 17:15

Under 12

Ragazze 2005-2006.

Allenamenti mar. e gio. 17.15-18.15 presso palestra Centro Sportivo. Campionato Primaveraile.

Under 14

Ragazze 2003-2003. Allenamenti mar. e gio.

18.15-19.30 presso la palestra del Centro

Sportivo, mer 14.15-16.15 medie

Partite di Campionato dom. ore 11:00.

Under 18

Allenamenti mar. e gio. 19.30-21.0 presso la

palestra del Centro Sportivo. Partite di

Campionato dom. ore 11:00.

FIPAV III Cat.

Allenamenti Mar. e Gio. dalle 21. alle 22.30

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 (2010/11)

Lun, Mer 16:30-17.30

Scoiattoli (2009)

Lun., Mer.17.30-18.30

Aquilotti (2007/08)

Lun, Mer 18.30-19.30

Esordienti (2005/06)

Lun, Mer 17-18.15 C.S.,

Ven 17.00-18.15 medie

U14 FIP

Lun. e Mer. C.S., Ven. medie, 18:15-19:45

U20 F/FIP.

Lun., Ven. 20-21:30, Mer. 21:30-23:00 medie

U18 UISP

Lun., Mer., Ven. 19:45-21:15 C.S.

PRIMA DIVISIONE FIP

Mar., Gio. 21:00-22:30 medie

PROMOZIONE FIP

Lun., Mer, Ven 21:15-22:45 C.S.

email pallacanestro@polisportivaairoidi.eu

Pattinaggio

Con Cinzia 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. 04 Ottobre.

Open Day al Centro Sportivo Sab. 1 ottobre

Per info: pattinaggio@polisportivaairoidi.eu,

o contattare Nicola tel. 3289636978 dopo le18:00.

www.polisportivaairoidi.eu

