

Aerobica/Boxe Up

Mantieniti in forma con la combinazione di esercizi di step, tonificazione e semplici coreografie di aerobica. A partire dal 3 Ottobre:
Aerobica (adulti): Mar. e Ven. dalle 20 alle 21 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 23 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

Pilates: Allenamento presso palestra scuole elementari Mar. e Gio. dalle 19.35 alle 20.20

Functional Training

Giovedì dalle ore 20 alle ore 21 presso la palestra delle scuole medie, sabato orario 13.30-14.30 presso la palestra del centro sportivo

Nuoto

I corsi di nuoto si tengono il mercoledì, a partire dal 13 settembre, presso la piscina di Saronno dalle ore 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 dall'11 Ottobre 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,
Avanzato (9 anni +) Mer.18.30-20

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 2 Ottobre per la lezione di prova e dal 9 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 ven. 6 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

2017/ 2018



Sede:
Centro Sportivo Comunale
Via Vivaldi 1

Calcio

Cat. Esordienti 2006 Lun. e Mer. ore 18,00

Cat. Esordienti 2006 Mar. e giov. ore 18,15

Pulcini 2007 e 2008-09 Mar. e Gio. ore 18,15

Primi Calci 2010 Mer, ven. ore 18.30

Giovanissimi 2004 Mar. gio. 18.30

Piccoli Amici 2011/12 Mer. ven. ore 18

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

Allievi 2001/02 Mer. e ven. ore 18,30 e

Giovanissimi 2003 Mar. e ven. 18.30 si allenano presso il centro sportivo.

Ci sono anche: la **squadra femminile**; la **Juniors**; la **prima squadra** che gioca in seconda categoria; la squadra **amatori** maschile.

Info: Pierangelo Meazza 3391381661
airoldicalcio@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 e Gio. dalle 21 presso palestra delle scuole medie. Inizio lunedì 2 Ottobre.

Pallavolo

Primo Volley+Under12

Per bambine 2006-09. Il corso presso Palestra del Centro Sportivo a partire dal 26 Settembre, Mar. e Gio. orario 16.30-17.45. Campionato Primavera U12



Under 16 (PGS) Ragazze 2003-2004. Allenamenti mar. e gio. 17.45-19.40 presso la palestra del Centro Sportivo, mer 14.30-16.30 pal. Scuole medie Partite di Campionato invernale/primaverile dom. ore 11.00 presso palestra Centro Sportivo

FIPAV III Cat

Allenamenti mar. e gio. 19.20-21.00 presso la palestra del Centro Sportivo. Partite di Campionato dom.. ore 20:40.

FIPAV II Cat.

Allenamenti Mar. e Gio. dalle 21 alle 22.30 presso la palestra del Centro Sportivo.

Partite di campionato Ven. ore 21.15

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 pedalare con noi contattateci. Attività solo per adulti. Info:

ciclismo@polisportivaairoldi.eu



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.



Basket

Scoiattoli (2009/10) alle medie

Lun., Mer. 16.45-17.45

Aquilotti (2007/08) alle medie

Lun, Mer 17.45-18.45

Esordienti (2006) alle medie

Lun, Mer 18.45-20.00

U13 FIP: Lun. 17-18 e Mer. 16-17.30 C.S., Ven. medie, 16-17:30

U15 FIP. Lun. 18-19.30 Mer. 17.30-19, Ven. 17:30-19:30 medie

U16 FIP Lun. 19.30-21 Mer. 19-20:30 C.S., Ven 17.30-19.30 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

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 Gio. 28 Settembre.

Open Day al Centro Sportivo Sab. 7 ottobre

Info:

pattinaggio@polisportivaairoldi.eu, oppure contattare Nicola tel. 3289636978 dopo le 18:00.



www.polisportivaairoldi.eu

info@polisportivaairoldi.eu