



CORS 2016-2017

CULTURA, SPORT
E TEMPO LIBERO

*Bene ere
e Divertimento!*



Città di
Peschiera
Borromeo

CORS 2016-2017

CULTURA, SPORT E TEMPO LIBERO

SPORT, CULTURA E TEMPO LIBERO: TUTTI I CORSI ALL'INTERNO DI UN SOLO OPUSCOLO.

Un nuovo anno di possibilità è alle porte: l'Amministrazione, in sinergia con le tante realtà associative presenti sul territorio, offre a tutti i cittadini, giovani e meno giovani, tantissime occasioni dal punto di vista sportivo e culturale per valorizzare il tempo libero.

La proposta sportiva organizzata dal Comune si arricchisce quest'anno di nuove opportunità, alcune delle quali pensate per introdurre alla pratica sportiva i più piccoli e favorire la loro psicomotricità: la propedeutica al tennis, la baby dance, il multisport e il futsal, corso nato per sviluppare le capacità motorie attraverso l'utilizzo del pallone.

L'offerta che quest'anno abbiamo cercato di promuovere maggiormente è quella rivolta alla fascia di età che va dai 3 ai 9 anni.

Lo sport rappresenta una risorsa importantissima da più punti di vista: esso, infatti, ha un grande valore educativo e sociale che la nuova Amministrazione intende assolutamente promuovere.

Grazie poi al preziosissimo apporto delle Associazioni la Città risulta ricca di proposte in grado di intercettare gli interessi e i bisogni di tutti, confermando l'importanza del lavoro svolto sul territorio dal mondo associativo, realtà che l'Amministrazione desidera certamente favorire e incoraggiare.

Sport, cultura e attività per il tempo libero: tre opportunità per incrementare il benessere, divertirsi, acquisire nuove conoscenze e partecipare attivamente alla vita della Città.

L'Assessore allo Sport
Chiara Gatti

Il Sindaco
Caterina Molinari

CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA DAL 03 OTTOBRE 2016 AL 31 MAGGIO 2017

ACROBATICA NOVITA'	PAG. 06
AVVIAMENTO AL TENNIS NOVITA'	PAG. 06
BABY DANCE NOVITA'	PAG. 06
BALLA & BRUCIA NOVITA'	PAG. 07
DANZA MODERNA	PAG. 07
FAT KILLER	PAG. 07
FAT KILLER & DANCE	PAG. 08
FUTSAL NOVITA'	PAG. 08
G.A.G. - GAMBE ADDOMINALI E GLUTEI	PAG. 09
G.A.G. PER TEENAGERS	PAG. 09
GINNASTICA DI MANTENIMENTO	PAG. 10
GINNASTICA POSTURALE	PAG. 10
GINNASTICA PROPEDEUTICA ARTISTICA	PAG. 10
GINNASTICA PROPEDEUTICA RITMICA	PAG. 11
MATWORK PILATES	PAG. 11
MULTISPORT NOVITA'	PAG. 12
PATTINAGGIO SU ROTELLE	PAG. 12
ZUMBA FIT-DANCE	PAG. 12

INFORMAZIONI UTILI

INFORMATIVA ISCRIZIONE CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA	PAG. 13
LE PROPOSTE DELLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE	PAG. 14-29
LE PROPOSTE DELLE ASSOCIAZIONI CULTURALI	PAG 30-46

CORSI ATTIVITÀ MOTORIA

Per iscriversi ai corsi di attività motoria compilare in ogni sua parte il “Modulo on line di iscrizione ai Corsi Comunali 2016 /2017”, dal 20 settembre al 30 settembre che si trova sul sito: www.comune.peschieraborromeo.mi.it

LEZIONI DI PROVA DAL 19 AL 23 SETTEMBRE

Una lezione di prova del corso desiderato potrà essere effettuata gratuitamente e senza vincoli, previa consegna del modulo di scarico di responsabilità debitamente compilato e firmato che sarà disponibile in palestra.

I corsi inizieranno il 03 ottobre 2016 e termineranno il 31 Maggio 2017.

I CORSI SI SVOLGERANNO NELLE SEGUENTI PALESTRE:

Palestre scuole elementari e Medie Bettola - Via Goldoni;

Palestra scuole Mezzate - Piazza della Costituzione 4;

Palestra scuole S. Bovio - Viale Abruzzi 3.

OSSERVANDO LE SEGUENTI CHIUSURE:

- **dal 31 ottobre all'1 novembre;**
- **7 e 8 dicembre;**
- **dal 23 dicembre al 6 gennaio;**
- **3 marzo;**
- **dal 13 al 18 aprile;**
- **25 aprile.**



CORSI ATTIVITÀ MOTORIA

ACROBATICA

novità

MASSIMO 15 ISCRITTI
ETÀ: DA 6 ANNI

Corso di ginnastica, dove l'allenamento viene diviso in due fasi: una prima fase di allenamento dedicata al riscaldamento e un'altra fase di potenziamento approfondito, con primi principi di rotolamento e conoscenza della tecnica di base della ginnastica.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale
Residenti: € 106
Non residenti: € 111

ETÀ: 6/7 ANNI

palestra scuole elementari Mezzate
orari: venerdì 16.45 - 17.45
inizio: 07 ottobre

ETÀ: DA 8 ANNI

palestra scuole elementari Mezzate
orari: venerdì 17.45 - 18.45
inizio: 07 ottobre

AVVIAMENTO AL TENNIS

novità

MASSIMO 10 ISCRITTI
ETÀ: DA 6 A 9 ANNI

Costituisce il primo approccio al gioco del tennis, curando gli aspetti coordinativi e ludici. Le attività si svolgeranno in palestra con palle e racchette diversificate per grandezza e peso.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale
Residenti: € 106
Non residenti: € 111

palestra scuole elementari Mezzate
orari: mercoledì 17.00- 18.00
inizio: 05 ottobre

palestra scuola S. Bovio
orari: giovedì 18.00 - 19.00
inizio: 06 ottobre

BABY DANCE

novità

MASSIMO 20 ISCRITTI
ETÀ: DA 3 A 5 ANNI

L'inserimento dei bambini di 3 anni verrà effettuato previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

La baby dance è un corso di avviamento alla danza per bambini dai 3 ai 5 anni, è strutturato sotto forma di gioco e permetterà ai bambini di avvicinarsi alla danza divertendosi. I bambini impareranno attraverso semplici balletti una corretta postura, una maggiore elasticità, ma soprattutto verranno stimolate le loro capacità di coordinazione e il ritmo musicale.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale
Residenti: € 106
Non residenti: € 111

palestra scuole elementari Mezzate
orari: lunedì 16.45 - 17.45
inizio: 03 ottobre



CORSI ATTIVITÀ MOTORIA

BALLA&BRUCIA

novità

MASSIMO 30 ISCRITTI
ETÀ: 16 - 50 ANNI

Balla & Brucia è una originale disciplina di danza benessere che nasce dalla combinazione di esercizio aerobico e danza grazie alla quale si può dimagrire, tonificare ed imparare a ballare più di 25 stili di danza diversi e divertirsi bruciando calorie. Il modo perfetto per perdere peso in maniera piacevole.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale
Residenti: € 118
Non residenti: € 123

palestra scuole medie Bettola
orario: lunedì 19.15 - 20.15
inizio: 03 ottobre

DANZA MODERNA

MASSIMO 20 ISCRITTI
ETÀ: 6-11 ANNI

La danza moderna è una disciplina che va in netto contrasto con il balletto. Essa infatti rifiuta l'utilizzo innaturale del corpo, valorizzando invece il gesto e il movimento che esprimono la personalità e la sensibilità nel danzare.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale
Residenti: € 106
Non residenti: € 111

palestra scuole elementari Bettola
orari: venerdì 16.45 - 17.45
inizio: 07 ottobre

palestra scuole San Bovio
orari: lunedì 16.45 - 17.45
inizio: 03 ottobre

FAT KILLER

MASSIMO 30 ISCRITTI
ETÀ: 16-50 ANNI

Durante questa lezione si eseguono esercizi per aumentare la capacità di resistenza cardiovascolare (running, fast walking, jumping...) e per insegnare al corpo ad utilizzare i grassi come fonte d'energia. E' una sessione molto intensa, la cui caratteristica principale è l'alternanza della fase aerobica con quella tonificante, secondo la metodica frontale oppure a circuito, al fine di stimolare il metabolismo basale e continuare quindi a "bruciare" anche dopo alcune ore dall'allenamento. Il corso è molto indicato per chi voglia perdere peso o semplicemente aumentare la propria capacità aerobica.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale
Residenti: € 118
Non residenti: € 123

palestra scuole elementari Bettola
orari: martedì 20.00 - 21.00
inizio: 04 ottobre



CORSI ATTIVITÀ MOTORIA

FAT KILLER & DANCE

MASSIMO 30 ISCRITTI

ETÀ: ADULTI

Fat Killer & Dance è una disciplina divertente, che combina tutti i fattori aerobici di molte danze creando un ballo ideale per dimagrire e tonificare. Non serve saper ballare o avere capacità di coordinazione. Passi semplici, molto divertimento e dimagrimento assicurato. Alta intensità.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 118

Non residenti: € 123

palestra scuole elementari Mezzate

orari: venerdì 19.50 - 20.50

inizio: 07 ottobre

FUTSAL

novità

MASSIMO 15 ISCRITTI

ETÀ: DA 3 A 5 ANNI

L'inserimento dei bambini di 3 anni verrà effettuato previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

Il futsal o calcio indoor, è uno sport di squadra che si svolge all'interno. Gli obiettivi generali da perseguire sono lo sviluppo/consolidamento degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, calciare, arrampicarsi, scendere, strisciare, rotolarsi), l'utilizzo e la gestione dello spazio, il controllo psicomotorio e la conoscenza dei gesti tecnici fondamentali. Il tutto rapportato alle diverse fasce d'età e senza dimenticare dell'aspetto ludico motorio.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 106

Non residenti: € 111

palestra scuole elementari Mezzate

orari: mercoledì 16.00 - 17.00

inizio: 05 ottobre

palestra scuola S. Bovio

orari: giovedì 17.00 - 18.00

inizio: 06 ottobre



CORSI ATTIVITÀ MOTORIA

G.A.G.-GAMBE ADDOMINALI GLUTEI

MASSIMO 35 ISCRITTI

ETÀ: ADULTI

Corso di tonificazione mirato a modellare le zone dei glutei, degli addominali e delle gambe. Questo corso ha l'obiettivo di tonificare tutta la muscolatura della parte inferiore del corpo. Si eseguono esercizi in piedi o a terra con l'ausilio anche di piccoli attrezzi. Nessuna coreografia complessa, ma esercizi semplici ed intensi, svolti a tempo di musica, per un lavoro localizzato; oltre ad un aumento del tono e della forza muscolare, questo tipo di allenamento migliora la capacità cardiorespiratoria e la resistenza muscolare.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 2 ore settimanali

Residenti: € 234

Non residenti: € 245

palestra scuole elementari Bettola

orari: lunedì e giovedì 19.45 - 20.45

inizio: 03 ottobre

palestra scuole elementari Mezzate

orari: martedì e venerdì 18.50 - 19.50

inizio: 04 ottobre

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 118

Non residenti: € 123

palestra scuole elementare Bettola

orari: mercoledì 18.45 - 19.45

inizio: 05 ottobre

palestra scuole S. Bovio

orari: giovedì 20.00 - 21.00

inizio: 06 ottobre

G.A.G. PER TEENAGERS

MASSIMO 35 ISCRITTI

ETÀ: 13-19 ANNI

Tecnica di fitness mirata per tonificare e modellare le zone dei glutei, degli addominali e delle gambe. Nessuna coreografia complessa, ma esercizi semplici ed intensi per un lavoro localizzato, svolti a tempo di musica; oltre ad un aumento del tono e della forza muscolare, la tecnica G.A.G. migliora anche la capacità cardiorespiratoria e la resistenza muscolare. Il corso per teenagers è dedicato alle ragazze tra i 13 e 19 anni.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 118

Non residenti: € 123

palestra scuole elementari Bettola

orari: venerdì 17.45 - 18.45

inizio: 07 ottobre



CORSI ATTIVITÀ MOTORIA

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

MASSIMO 35 ISCRITTI

ETÀ: ADULTI

Il corso prevede un tipo di attività fisica eseguita con movimenti lenti e graduali, definiti "a basso impatto". E' un allenamento "soft" indicato per persone sedentarie. La lezione prevede l'abbinamento di stretching, coordinazione, mobilità articolare, respirazione e tonificazione, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 2 ore settimanali

Residenti: € 234

Non residenti: € 245

palestra scuole elementari Bettola

orari: lunedì e giovedì 18.45 - 19.45

inizio: 03 ottobre

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 118

Non residenti: € 123

palestra scuola S. Bovio

orari: giovedì 19.00 - 20.00

inizio: 06 ottobre

GINNASTICA POSTURALE

MASSIMO 25 ISCRITTI

ETÀ: ADULTI

La ginnastica posturale ha lo scopo di sensibilizzare e tonificare la muscolatura dell'intero apparato del corpo con la finalità di prevenire e curare posture del corpo non naturali e sbagliate

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 118

Non residenti: € 123

palestra scuole elementari Bettola

orari: martedì 18.00 - 19.00

inizio: 04 ottobre

orari: mercoledì 20.45 - 21.45

inizio: 05 ottobre

GINNASTICA PROPEDEUTICA

ARTISTICA

MASSIMO 20 ISCRITTI

ETÀ: DA 6 ANNI

Corso misto di ginnastica artistica all'interno del quale i bambini apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 106

Non residenti: € 111

ETÀ: 6/7 ANNI

palestra scuole elementari Bettola

orari: lunedì 16.45 - 17.45

inizio: 03 ottobre

ETÀ: DA 8 ANNI

palestra scuole elementari Bettola

orari: lunedì 17.45 - 18.45

inizio: 03 ottobre



CORSI ATTIVITÀ MOTORIA

GINNASTICA PROPEDEUTICA

RITMICA

MASSIMO 20 ISCRITTI

ETÀ: DA 5 ANNI

Corsi femminili di livello base all'interno dei quali le bambine apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi (cerchio, corda, palla, nastro e clavette).

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 106

Non residenti: € 111

ETÀ: 5/7 ANNI

palestra scuole elementari Bettola

orari: giovedì 16.45 - 17.45

inizio: 06 ottobre

ETÀ: DA 8 ANNI

palestra scuole elementari Bettola

orari: giovedì 17.45 - 18.45

inizio: 06 ottobre

ETÀ: 5/7 ANNI

palestra scuole S. Bovio

orari: mercoledì 17.00 - 18.00

inizio: 05 ottobre

MATWORK PILATES

MASSIMO 20 ISCRITTI

ETÀ: ADULTI

Il Metodo Pilates è un sistema di allenamento basato sull'armonia mente-corpo, che ha come scopo il miglioramento della fluidità dei movimenti, della postura, della resistenza e del tono muscolare. Esso si basa su sei principi fondamentali: concentrazione, controllo, stabilizzazione del baricentro, fluidità, precisione e respirazione. Il corso è quindi indicato per tutte quelle persone che desiderano migliorare la propria postura, modellare il proprio corpo ed acquisire un buon equilibrio psico-fisico.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 271

Non residenti: € 284

palestra scuole elementari Bettola

orario: venerdì 18,45 - 19,45

inizio: 07 ottobre

palestra scuole medie Bettola

orario: lunedì 18.15 - 19.15

inizio: 03 ottobre



CORSI ATTIVITÀ MOTORIA

MULTISPORT

novità

MASSIMO 20 ISCRITTI
ETÀ: 4/6 ANNI

L'inserimento dei bambini di 4 anni verrà effettuato previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

Questo corso ha lo scopo di introdurre il bambino alla pratica sportiva, costruendo un bagaglio motorio che gli permetterà poi una scelta più consapevole dello sport da praticare in futuro. Attraverso proposte specifiche si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, consolidare gli schemi motori di base e posturali, sviluppare la capacità di apprendere giochi finalizzati sotto forma di gare (staffette, giochi tradizionali), individuali o di squadra.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale
Residenti: € 106
Non residenti: € 111

palestra scuole medie Bettola
orario: lunedì 16.45 - 17.45
inizio: 03 ottobre

PATTINAGGIO SU ROTELLE

MASSIMO 20 ISCRITTI
ETÀ: DA 5 ANNI

Attraverso giochi guidati, i bambini apprendono la tecnica di questa disciplina, ed allo stesso tempo sviluppano scioltezza, agilità ed equilibrio dinamico utilizzando i pattini a ruote in linea.

La suddivisione degli allievi, viene effettuata dall'insegnante nel corso della prima lezione.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale
Residenti: € 106
Non residenti: € 111

palestra scuole elementari Bettola

1° LIVELLO

orari: mercoledì 16.45 - 17.45
inizio: 05 ottobre

2° LIVELLO

orari: mercoledì 17.45 - 18.45
inizio : 05 ottobre

ZUMBA FIT-DANCE

MASSIMO 30 ISCRITTI
ETÀ: ADULTI

Il corso di Zumba Fit-Dance combina ritmi veloci e lenti che tonificano e scolpiscono il corpo usando un approccio "aerobico fitness" che permette anche di migliorare la capacità respiratoria. I muscoli delle braccia, dell'addome, delle gambe e dei glutei si allenano in modo efficace diventando più tonici, elastici e definiti. Alta intensità.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale
Residenti: € 118
Non residenti: € 123

palestra scuole elementari Bettola

orari: martedì 19.00 - 20.00
inizio: 04 ottobre

orari: mercoledì 19.45 - 20.45
inizio: 05 ottobre

palestra scuole S. Bovio
orari: lunedì 20.00 - 21.00
inizio: 03 ottobre



INFORMATIVA ISCRIZIONE CORSI COMUNALI ATTIVITÀ MOTORIA

Per iscriversi ai Corsi Comunali di attività motoria è necessario compilare in ogni sua parte il "Modulo on line di iscrizione ai Corsi Comunali 2016/2017" dal 20 settembre 2016 al 30 settembre 2016.

Al modulo d'iscrizione dovranno essere allegati:

1) LA RICEVUTA DI VERSAMENTO, CHE PUÒ ESSERE EFFETTUATO SECONDO LE SEGUENTI MODALITÀ:

A) BANCOMAT

presso l'Ufficio Relazioni col Pubblico (URP) (1° piano) Municipio - Via XXV Aprile, 1

Orari: dal lunedì al venerdì: 8.00/13.00 - giovedì 8.00/13.00 - 16.30 /19.00 - sabato 9.00/12.00

B) POSTE ITALIANE

tramite versamento sul c/c postale n.29200201 intestato al Comune di Peschiera Borromeo

Servizio Tesoreria - Corsi Comunali;

C) INTERNET/ SPORTELLO BANCARIO

tramite versamento su IBAN IT75 E076 0101 6000 000 29200201 - intestato al Comune di Peschiera Borromeo - Servizio Tesoreria.

Per i versamenti secondo le modalità b) e c) la causale dovrà essere "Iscrizione al Corso comunale di..." (specificare corso) da parte di .. (nominativo del frequentante)"

2) IL CERTIFICATO DI BUONA SALUTE.

Nel caso in cui il certificato scada prima del termine dei corsi andrà rinnovato.

In mancanza di copertura di certificato valido l'utente non potrà frequentare le lezioni.

Si precisa che il certificato di buona salute e la ricevuta di versamento dovranno essere allegati obbligatoriamente alla domanda di iscrizione.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Compilazione del modulo di iscrizione attraverso il sito www.comune.peschieraborromeo.mi.it, allegando la ricevuta di versamento e il certificato di buona salute.

Nella sezione "ISCRIZIONI ON LINE CORSI COMUNALI" troverete l'accesso alla piattaforma d'iscrizione on line e il "Manuale di iscrizione" dove sono contenute tutte le informazioni e le note fondamentali per la compilazione delle domande di iscrizione ai vari servizi.

Coloro che sono già utenti dei corsi comunali di attività motoria e/o dei servizi scolastici possono utilizzare le credenziali (utente/password) già attribuite, mentre i nuovi utenti dovranno registrarsi.

E' necessario possedere un indirizzo di posta elettronica e/o cellulare per ricevere/inviare comunicazioni di servizio. L'Amministrazione Comunale attiverà, su richiesta dell'utente, un servizio di assistenza alla compilazione delle domande di iscrizione on line presso l'Ufficio Sport - Via XXV Aprile 1 - nei seguenti giorni/orari: lunedì dalle 9,00 alle 13,00 - mercoledì dalle 9,00 alle 13,00 - venerdì dalle 9,00 alle 13,00 giovedì dalle 16,30 alle 19,00 **dal 20 settembre al 30 settembre 2016.**

Gli interessati dovranno fissare un appuntamento telefonando al numero telefonico 02/51690360 o scrivendo all'indirizzo e mail sport@comune.peschieraborromeo.mi.it

INFORMAZIONI:

Ufficio Sport - via XXV Aprile n. 1

Tel.: 02.51690.360 - E-mail: sport@comune.peschieraborromeo.mi.it

