

# **SPORT INDIVIDUALI**

**ATLETICA  
PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA  
GINNASTICA ARTISTICA  
GINNASTICA RITMICA  
ROLLER  
YOGA**

## ATLETICA

Il corso di atletica si basa sull'insegnamento delle tecniche e delle regole riguardanti le gare di corse, salti e lanci. Permette inoltre di migliorare la coordinazione generale (anche con l'uso di piccoli attrezzi), il gestire le situazioni di gara e lo spirito di gruppo. Il corso durante i mesi invernali si svolgerà all'interno delle strutture della scuola Media Leopardi in quanto la pista esterna non sarà illuminata.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
AA-SC-01	Martedì Venerdì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore Leopardi Superiore	6-9 anni		SEGRATE CENTRO	€ 175,00	Carlo Andrea Carnevale Ricci
AA-SC-02	Martedì Venerdì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore Leopardi Superiore	9-14 anni		SEGRATE CENTRO	€ 175,00	Carlo Andrea Carnevale Ricci

## PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA

Corso rivolto ai bambini dai 3/5 anni di età. È un'attività di carattere formativo svolta in un ambiente dove i piccoli possono ricevere innumerevoli e svariati stimoli motori a carattere ludico per sviluppare un'adeguata ed ampia motricità in relazione alla ginnastica artistica e ritmica. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
GAR-SC-01	Mercoledì	16,45-17,30	Leopardi Superiore	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	€ 125,00	Valentina Marni
GAR-SC-02	Venerdì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	€ 125,00	Valentina Marni
GAR-SC-03	Martedì Giovedì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Davina Baracchi

## GINNASTICA ARTISTICA

 Corsi per bambini

Corsi di livello base suddivisi per età nei quali i bambini apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero e sui grandi attrezzi (trave, parallele e volteggio).

<b>CODICE</b>	<b>GIORNI</b>	<b>ORARIO</b>	<b>PALESTRA</b>	<b>DESTINATARI</b>	<b>DENOMINAZIONE</b>	<b>QUARTIERE</b>	<b>QUOTA €</b>	
GA-MI-01	Venerdi	17,00-18,00	MI2 Nord	6-10 anni		MILANO 2	€ 125,00	Marta Mazzoni
GA-SC-01	Martedì Giovedì	17,00-18,00	Tenso XXV Aprile	6-7 anni	Base 1	SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Davina Baracchi
GA-SC-02	Martedì Giovedì	18,00-19,00	Tenso XXV Aprile	dagli 8 anni	Base 2	SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Davina Baracchi

## GINNASTICA RITMICA

 Corsi per bambini

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

<b>CODICE</b>	<b>GIORNI</b>	<b>ORARIO</b>	<b>PALESTRA</b>	<b>DESTINATARI</b>	<b>DENOMINAZIONE</b>	<b>QUARTIERE</b>	<b>QUOTA €</b>	
GR-SC-01	Martedì Venerdì	17,15-18,15 17,00-18,00	Leopardi Superiore Tenso XXV Aprile	6-7 anni	Base 1	SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Valentina Marni
GR-SC-02	Martedì Venerdì	18,15-19,15 18,00-19,00	Leopardi Superiore Tenso XXV Aprile	dagli 8 anni	Base 2	SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Valentina Marni
GR-SC-03	Sabato	15,00-16,00	Tenso XXV Aprile	6-10 anni		SEGRATE CENTRO	€ 125,00	Silvia Marni

## ROLLER

I rollerblade sono un modo per tenersi in allenamento e in forma fisica con tanto divertimento. L'uso dei pattini in linea sono una soluzione fitness efficace e completa, che va di pari passo con la voglia di movimento outdoor. Da un punto di vista strettamente fisico, praticare Rollerblade equivale a sollecitare in maniera completa i gruppi muscolari, sia superiori (pettorali, addominali e dorsali) che inferiori (quadricipiti e glutei), con grande coinvolgimento anche delle braccia che aiutano sempre a mantenere il necessario equilibrio. Si tratta di una disciplina aerobica, quindi consigliabile a tutti, che prevede un buon impiego di energie di lavoro cardiovascolare e che regala ottimi benefici sia sotto il profilo del miglioramento della capacità polmonare che della struttura ossea.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
RO-MI-01	Martedì	18,00-19,00	Media Sabin	6-11 anni	1° livello	MILANO 2	€ 175,00	Valentina Mara
RO-MI-02	Martedì	19,00-20,00	Media Sabin	6-11 anni	2° livello	MILANO 2	€ 175,00	Valentina Mara

## YOGA

Lo Yoga insegna a controllare l'energia presente in ognuno di noi unendo corpo, mente e spirito, sfruttando le nostre potenzialità in modo naturale e spontaneo. Ciò avviene attraverso il controllo del respiro "Pranayama", e la pratica di posture "Asana" ottenendo consapevolezza corporea e equilibrio fisico e mentale, per vivere in armonia con se stessi e il mondo.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
YO-RO-01	Mercoledì	10,00-11,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 200,00	Brunella Oggiano
YO-RO-02	Mercoledì	18,00-19,30	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	€ 200,00	Brunella Oggiano
YO-SC-01	Lunedì	10,00-11,30	Palestra Karate Via Alpini			SEGRATE CENTRO	€ 200,00	Massimo Gulielmetti