

SPORT INDIVIDUALI

ATLETICA

ATLETICA PRE-AGONISTICA **NOVITÀ!**

ACROBATICA **NOVITÀ!**

PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

GINNASTICA RITMICA

ROLLER

ATLETICA

Corsi per bambini

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	Mercoledì Venerdì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore	6-9 anni		SEGRATE CENTRO	€ 195,00	Alessandro Donati
AA-SC-02	Mercoledì Venerdì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore	10-14 anni		SEGRATE CENTRO	€ 195,00	Alessandro Donati

ATLETICA PRE-AGONISTICA **NOVITÀ!**

Corsi per bambini

L'agonismo, ovvero fare atletica leggera con l'obiettivo di raggiungere dei risultati sia personali che assoluti. Adesso si prova a lavorare divertendosi per vivere l'emozione adrenalina della gara cullando ogni volta il sogno della vittoria, anche semplicemente per il gusto di battere i propri limiti personali. Allenamenti intensi e mirati per tutti coloro che oltre al corso bisettimanale vogliono intensificare il livello di allenamento. Nulla si tralascia e tutti i dettagli vengono curati affinché in pista o in pedana facciano la differenza. In questo settore saranno i nostri tecnici a suggerire e decidere a quale competizione partecipare perchè avranno costantemente sotto controllo la preparazione fisica e mentale di ogni singolo atleta.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
AA-SC-03*	Sabato	09,30-11,30	Leopardi Inferiore	6-14 anni		SEGRATE CENTRO	€ 100,00	Alessandro Donati

* Corso riservato ai soli iscritti al corso AA-SC-01 o AA-SC-02

ACROBATICA **NOVITÀ!**

Corsi per ragazzi

Corso di ginnastica artistica a corpo libero per ex atlete che non hanno voglia di abbandonare questo sport o per chi semplicemente si vuole avvicinare ma non ha potuto farlo prima. L'allenamento verrà strutturato con un riscaldamento iniziale, un potenziamento e un percorso di studio (successivo evolversi) dei vari elementi acrobatici di base.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
AR-SC-01	Martedì	20,15-22,15	Tenso XXV Aprile	dai 16 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Sara Simonini

PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA

Corsi per bambini

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	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	€ 140,00	Virginia Canestrari
GAR-SC-02	Venerdì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	€ 140,00	Francesca Painsi
GAR-SC-03	Martedì Giovedì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Martina Painsi

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Corsi per bambini

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

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
GA-MI-01	Venerdì	17,00-18,00	MI2 Nord	6-10 anni		MILANO 2	€ 140,00	Martina Turrisi
GA-RE-01	Lunedì	16,45-17,45	Elementari Redecesio	6-10 anni		REDECESIO	€ 140,00	Valeria Landriscina
GA-SC-01	Martedì Giovedì	17,00-18,00	Tenso XXV Aprile	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Sara Mastrogiuseppe
GA-SC-02	Martedì Giovedì	18,00-19,00	Tenso XXV Aprile	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Sara Mastrogiuseppe

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Corsi per bambini

Corsi di livello base nei quali i bambini apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €
GM-RE-01	Lunedì	17,45-18,45	Media Redecesio	6-10 anni		REDECESIO	€ 140,00

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).

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €
GR-SC-01	Martedì Venerdì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore Tenso XXV Aprile	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00
GR-SC-02	Martedì Venerdì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore Tenso XXV Aprile	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00
GR-SF-01	Mercoledì	17,00-18,00	Elementare Walt Disney	6-10 anni		SAN FELICE	€ 140,00

ROLLER

Corsi per bambini

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	Mercoledì	18,15-19,15	Media Sabin	6-11 anni	BASE/INTERMEDIO	MILANO 2	€ 195,00

Valentina
Mara