

# SPORT INDIVIDUALI

**ATLETICA**

**ATLETICA PRE-AGONISTICA**

**PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA**

**GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**

**GINNASTICA RITMICA**

**ACROBATICA**

**ROLLER**

## ATLETICA

**CORSO BAMBINI**

Il corso di atletica si basa sull'insegnamento delle tecniche e delle regole riguardanti le gare di corse, salti e lanci. Permette inoltre 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.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 120,00

**BISETTIMANALE**  
€ 200,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore	6-9 anni		SEGRATE CENTRO	Michele Piane
Venerdì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore	6-9 anni		SEGRATE CENTRO	Michele Piane
Mercoledì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore	10-14 anni		SEGRATE CENTRO	Michele Piane
Venerdì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore	10-14 anni		SEGRATE CENTRO	Michele Piane

## ATLETICA PRE-AGONISTICA

**CORSO 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 adrenalinica 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 trasalascia 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.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 100,00

\*Previa partecipazione al corso bisettimanale di atletica

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Sabato	09,30-11,30	Leopardi Inferiore	6-14 anni		SEGRATE CENTRO	Michele Piane

## PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA

**CORSO 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.

### MONOSETTIMANALE

€ 147,00

### BISETTIMANALE

€ 245,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi
Mercoledì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Valeria Landriscina
Giovedì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi
Venerdì	16,15-17,00	MI2 Nord	3-5 anni		MILANO 2	Virginia Canestrari

## GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

**CORSO 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).

**MONOSETTIMANALE**  
€ 147,00

**BISETTIMANALE**  
€ 245,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	16,45-17,45	Media Redecesio	6-10 anni		REDECESIO	Valeria Landriscina
Lunedì	17,00-18,00	Tenso XXV Aprile	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi
Giovedì	17,00-18,00	Tenso XXV Aprile	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi
Lunedì	18,00-19,00	Tenso XXV Aprile	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi
Giovedì	18,00-19,00	Tenso XXV Aprile	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi

## GINNASTICA RITMICA

**CORSO 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).

### MONOSETTIMANALE

€ 147,00

### BISETTIMANALE

€ 245,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	17,00-18,00	Leopardi Superiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Alessia Beretta
Venerdì	17,00-18,00	Leopardi Superiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Alessia Beretta
Martedì	18,00-19,00	Leopardi Superiore	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	Alessia Beretta
Venerdì	18,00-19,00	Leopardi Superiore	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	Alessia Beretta

## ACROBATICA

**CORSO 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.

### MONOSETTIMANALE

€ 245,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	20,15-22,15	Tenzo XXV Aprile	dai 14 anni		SEGRATE CENTRO	

## ROLLER

**CORSO BAMBINI**

I rollerblade sono un modo per tenersi in allenamento e in forma fisica con tanto divertimento. L'uso dei pattini in linea è 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.

**MONOSETTIMANALE**  
**€ 195,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	18,15-19,15	Media Sabin	6-11 anni		MILANO 2	Valentina Mara
Giovedì	17,30-18,30	Elem. Novegro	6-11 anni		NOVEGRO	Valentina Mara