

SPORT INDIVIDUALI

ATLETICA

ATLETICA PRE-AGONISTICA

PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

GINNASTICA RITMICA

ACROBATICA

ROLLER



ATLETICA

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 **CORSO BAMBINI** a Leopardi in quanto la pista esterna non sarà illuminata.

MONOSETTIMANALE
€ 132,00

BISETTIMANALE
€ 220,00

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

ATLETICA PRE-AGONISTICA

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 provare a 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 trascurerà 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 perché avranno costantemente sotto controllo la preparazione fisica e mentale di ogni singolo atleta.

MONOSETTIMANALE
€ 110,00

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

Previo partecipazione
al corso bisettimanale
di atletica

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. L'inserimento dei bambini di 3 anni sarà confermata a seguito dello svolgimento della prima lezione.

MONOSETTIMANALE
€ 162,00

BISETTIMANALE
€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16:45-17:30	Media Redecesio	3-5 anni		REDECESIO	Giorgia Scali
Martedì	16:15-17:00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Michela Cogliati
Mercoledì	16:15-17:00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Sara Simonini
Giovedì	16:15-17:00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	

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
€ 162,00

BISETTIMANALE
€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	16:45-17:45	Media Redecesio	6-10 anni		REDECESIO	Scali Giorgia
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

€ 162,00

BISETTIMANALE

€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	17:00-18:00	Leopardi Superiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Myriam Caravaggio
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	Myriam Caravaggio
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

€ 250,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	20:00-21:30	Tenso XXV Aprile	dai 16 anni		SEGRATE CENTRO	Sara Simonini

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

€ 215,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	16:45-17:45	Media Sabin	6-11 anni	Base	MILANO 2	Valentina Mara
Giovedì	17:45-18:45	Media Sabin	6-11 anni	Intermedio	MILANO 2	Valentina Mara