



Sportí...víviamo Alzate

INFORMAZIONI GENERALI PRIMA DI SCOPRIRE I CORSI SPORTIVI PER L'ANNO 2009/2010

INIZIO CORSI E ISCRIZIONI

I corsi sportivi partiranno il 05 ottobre 2009, secondo gli orari stabiliti.

I moduli per l'iscrizione ai corsi sono reperibili presso gli Uffici Comunali oppure al Palazzetto dello Sport. Le iscrizioni verranno raccolte direttamente dalle Società Sportive.

TARIFFE E COSTI

Quota di partecipazione mensile € 25,00

(Mesi di Dicembre e Gennaio € 20,00)

Il pagamento dovrà avvenire con le seguenti modalità:

Entro il 30/10/09 - Ottobre/Novembre/Dicembre **€ 70,00**

Entro il 30/01/10 - Gennaio/Febbraio/Marzo **€ 70,00**

Entro il 30/04/10 - Aprile e Maggio **€ 50,00**

Per le famiglie che iscriveranno più di un figlio verrà applicata una tariffa ridotta del 50% per l'iscrizione del secondo figlio.

MINIVOLLEY



Lunedì e Mercoledì

Dalle ore **16,30** alle **17,30**

per i bambini di 1[^] 2[^] e 3[^] scuola primaria

Dalle ore **17,30** alle **18,30**

per i bambini di 4[^] 5[^] scuola primaria

PALAZZETTO DELLO SPORT DI VIA GIROLA

Per ulteriori informazioni circa i corsi chiamare il numero 031/631.130 - 632.000 sig. Molteni Luciano - presidente Rastà

Per l'attività pallavolistica riservata ai ragazzi della Scuola Secondaria di 1[^] e 2[^] grado (Under 13, Under 14, Under 16 e 1[^] Div. Maschile) chiamare i numeri sopra indicati.

GINNASTICA GIOY

Presso PALAZZETTO VIA GIROLA

MARTEDÌ

dalle **16.15** alle **17.00**

1^o corso di kinder gym per bambini da 4 a 5 anni

dalle **17,00** alle **17,45**

2^o corso di kinder gym per bambini da 4 a 5 anni

dalle **17.45** alle **18.45**

corso Avviamento Ginnastica Artistica da 6 a 8 anni

dalle **18.45** alle **19.45**

corso Avanzato Ginnastica Artistica oltre i 9 anni

GIOVEDÌ

dalle **16.15** alle **17.00**

1^o corso di kinder gym per bambini da 4 a 5 anni

dalle **17,00** alle **17,45**

2^o corso di kinder gym per bambini da 4 a 5 anni

dalle **17.45** alle **18.45**

corso Avviamento Ginnastica Artistica da 6 a 8 anni

dalle **18.45** alle **19.45**

corso Avanzato Ginnastica Artistica oltre i 9 anni



MUSICARMONIA

Tecniche di movimento, di respirazione, di correzione posturale; esercizi d'estensione articolare e di scioglimento muscolare; analisi delle sensazioni da ciò derivanti.

Mercoledì ed il **Venerdì** dalle **10.30** alle **11.30**

Palazzetto Via Girola



BODY PROGRAM

Attività a corpo libero su base musicale. Preatletismo generale anche con uso di piccoli attrezzi.

Stretching gradual.

Mercoledì ed il **Venerdì** dalle **9.30** alle **10.30**

Palazzetto Via Girola

GINNASTICA DOLCE

Il corso è rivolto in particolare alle donne di tutte le età che per il ritmo della vita di oggi: sedentarietà dei lavori d'ufficio, lo spostarsi quasi esclusivamente con la macchina, lo stress di correre per... hanno poco tempo per curare la loro forma fisica.

E' una ginnastica mirata a fornire quel poco di allenamento che serve per essere e sentirsi meglio e bene con sé stesse.

Mercoledì dalle **20.00** alle **21.00**

Palestra Scuola secondaria di 1[^] grado

Per ulteriori informazioni: Ballabio Giuseppe tel. 031/619475 ore serali.

KARATE

SHUNKUKAI Karate Brianza

Lunedì

dalle ore **18,30** alle ore **20,30**

Mercoledì

dalle ore **18,30** alle ore **20,30**



PALAZZETTO DELLO SPORT - VIA GIROLA

Info: Sig. Crippa Aldo 031/631.505

G.A.G.

Gambe, addominali e glutei

Il G.A.G. consiste in una sequenza di esercizi su base musicale per modellare le gambe, rassodare i glutei, snellire i fianchi ed il punto vita.

Restituisce ai muscoli elasticità e scioltezza irrobustendoli, al fine non solo estetico ma anche per prevenire lesioni muscolo scheletriche.

Con un piccolo e piacevole impegno bisettimanale avrete muscoli più definiti, una figura più snella e glutei più sodi e, nel contempo, vi sentirete più sciolti, sani ed energici.

Ricordiamo, inoltre, che l'attività fisica contribuisce al benessere mentale ed al mantenimento del peso forma.

Lunedì dalle ore **20,30** alle ore **21,30**

Giovedì dalle ore **20,00** alle ore **21,00**

CORSO DI BALLO

Venerdì - Palazzetto dello Sport

1° corso - dalle ore 20,30 alle 21,30

2° corso - dalle ore 21,30 alle 22,30

A cura del Club Cinzia danze

031/684.324

IL CORSO INIZIERA' IL 18/09/2009



CAMPI DA TENNIS

Per prenotare l'utilizzo del campo telefonare al Centro Sportivo (tel. 031.632.394)

Tariffe per l'utilizzo:

Campo gioco singolo € 11,00

Campo gioco in doppio € 11,00

Campo gioco singolo (fino a 18 anni) € 6,50

Campo gioco in doppio (fino a 18 anni) € 6,50

Campo gioco singolo (ragazzo + adulto) € 9,00

quota aggiuntiva illuminazione € 3,50

La suddetta tariffa viene pagata all'atto della prenotazione. In caso di intemperie potrà essere rimborsata la tariffa pagata oppure spostare ad altra data la prenotazione del campo. Nessun rimborso verrà effettuato qualora l'utilizzo del campo venga interrotto a causa di intemperie dopo che sia trascorsa la metà del tempo prenotato.



Ginnastica di mantenimento per adulti

Vuoi ritagliarti del tempo per mantenere e migliorare la tua forma fisica, scaricare lo stress, essere preparato fisicamente agli sport (sci, tennis, marcia, corsa, etc) - Vieni ti aspettiamo!

Martedì dalle **20,00** alle **21,00**

Palazzetto Via Girola

Venerdì dalle **20,00** alle **21,00**

Palestra Scuola Media



PISTA DI PATTINAGGIO

L'uso saltuario della pista di pattinaggio è gratuito a tutti i cittadini e non necessita di specifica autorizzazione. Tutti coloro che utilizzano la pista devono tenere un comportamento corretto:

- ✓ Pattinare tutti nella stessa direzione
- ✓ Non giocare a palla quando l'impianto è molto affollato
- ✓ Non entrare nell'impianto senza pattini o con lo skateboard.

La pista di pattinaggio è suddivisa in due parti: ai principianti è consigliato l'uso della pista interna, mentre per gli utenti più esperti è disponibile un anello esterno praticabile con l'utilizzo di un apposito casco.



PALAZZETTO DELLO SPORT

Possibilità di usufruire della struttura per manifestazioni sportive e ricreative in giorni ed orari non inseriti nel calendario delle attività.

NUOVI CORSI

CORSO DI DIFESA PERSONALE

Principi e strategie della difesa personale in strada, in automobile ed in locali chiusi.

LUNEDI' DALLE ORE 21.30 ALLE 23.00 presso il Palazzetto dello Sport
info: Sig. Aldo Crippa 031/631.505

CORSO DI

SHIATSU E RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Teorie ed esercizi che armonizzano e potenziano il proprio corpo a livello fisico e mentale.

GIOVEDI' dalle ore 21.00 alle ore 23.00 presso il Palazzetto dello sport



Buona stagione sportiva a tutti!!

Un sincero ringraziamento a Società sportive, dirigenti, allenatori per la loro importante collaborazione!

Per ulteriori informazioni telefonare al Centro Sportivo (tel. 031.632.394) oppure agli Uffici Comunali (031.6349.308) oppure visitare il sito www.alzatebrianza.org