

Corsi e attività 2015 - 2016

Quartiere Malpensata

 Scuola primaria
DON BOSCO
NUOVO!
**Giocando con il corpo
 (bambine e bambini 4/7 anni)**

Lunedì-Giovedì 16,30-17,30

open day
preiscriz.

 28/9
 16,30-17,30

Sì

Ginnastica anziani

Lunedì-Giovedì 17,30-18,30

 28/9
 17,30-18,30

Sì

Pilates

Lunedì-Giovedì 18,30-19,30

 28/9
 18,30-19,30

Sì

NUOVO!
Yoga

Lunedì 19,30-20,30

 28/9
 19,30-20,30

Sì

Karàte bambini

Martedì-Venerdì 16,30-17,30

29/9

Sì

Karàte agonisti

Martedì-Venerdì 17,30-18,30

16,30-18,30

Ginnastica artistica

Mercoledì 16,30-18,30

30/9

Sì

NUOVO!
Ginnastica vertebrale

Mercoledì 18,30-19,30

16,30-19,30

NUOVO!
Gag

Giovedì 19,30-20,30

 Scuola secondaria
LOTTO
Avviamento alla pallacanestro

Mercoledì 16,00-17,30

Quartiere Grumello al Piano

 Scuola primaria
DON MILANI
NUOVO!
**Movimento al ritmo di musica
 ed esercizi di potenziamento
 (ragazze e ragazzi dai 13 anni in poi)**

Martedì 16,30-17,30

open day
preiscriz.
NUOVO!
Ginnastica artistica

Giovedì 16,30-17,30

ZUMBA

Lunedì e Giovedì ore 19.30 - 20.30 presso la palestra Istituto Natta - Boccaleone
Mercoledì ore 20.00 - 21.00 presso la palestra Scuola primaria SAVIO - Boccaleone
Sabato ore 15.30 - 16.30 presso la palestra Scuola primaria SAVIO - Boccaleone
dal 14 al 30/9 tutti i corsi si terranno presso la palestra SAVIO, compresi open day
PER INFO: 366 1561391 - arcuiuspmalpe@gmail.com

Corsi e attività 2015 - 2016

Quartiere Boccaleone

 Scuola primaria
SAVIO
NUOVO!

			open day	preiscriz.
Ballo da sala standard, liscio, Boogie Woogie, Tango argentino, Balli caraibici	Lunedì-Martedì-Giovedì	21,00-22,30		
Ginnastica vertebrale	Lunedì - Giovedì	20,00-21,00		
Giocando con il corpo (bambine e bambini 4/7 anni)	Martedì	16,30-18,00	29/9 16,30-18,00	Sì
Ginnastica anziani	Martedì - Venerdì	18,00-19,00	29/9 18,00-19,00	Sì
Karàte bambini	Giovedì	16,30-18,00		Sì
Ginnastica artistica	Venerdì	16,30-18,00	25/9 16,45-17,30	Sì

Quartiere Clementina

 Scuola primaria
VALLI
NUOVO!
NUOVO!

			open day	preiscriz.
Ginnastica artistica	Lunedì	16,30-18,30	28/9 16,45/17,30	
Ginnastica anziani	Martedì-Venerdì	17,00-18,00	29/9 17,00/18,00	Sì
Ginnastica vertebrale	Giovedì	18,30-19,30	24/9 18,30-19,30	
Yoga	Venerdì	18,00-19,30		Sì

INOLTRE: GRUPPI DI CAMMINO, BASKET ADULTI, PALLAVOLO ADULTI, TAI CHI-QI GONG, CALCIO AMATORI, BILIARDINO
Per partecipare

- Tutte le attività avranno **inizio il 1 ottobre 2015** e seguiranno il calendario scolastico
- I giorni e gli orari delle varie attività potranno subire variazioni
- Per iscriversi, occorre presentarsi direttamente in palestra a partire dal 1 ottobre 2015
- È indispensabile presentare il **certificato medico, secondo termini di legge, rilasciato dal proprio medico di base o dal Centro di Medicina sportiva convenzionato con l'associazione, a prezzo agevolato**
- È garantita l'accoglienza al termine delle lezioni scolastiche da parte dell'insegnante o di altra persona incaricata dall'associazione

È SEMPRE POSSIBILE EFFETTUARE UNA LEZIONE GRATUITA DI PROVA!
Per informazioni

Karàte	Franco Oldoni	035 311449	Ballo	Antonio Maffeis	035 944052
Biliardino	Marco Alborghetti	347 0505304	Tai Chi-Qi Gong	Carolina Pepe	328 6382234
Calcio amatori	Burgio Alessandro	333 9857250	Pallavolo (adulti)	Maurizio Malvezzi	335 297277
Basket (adulti)	Togni Enrico	320 4794678			
Altre attività	366 1561391	e mail: arcuiusmalpe@gmail.com			
Responsabile	Grumello al Piano	Ingrid Casalnuovo	389 9776784		