



A.C.R.S.D. 360 LIFE
Via Mario Vellani Marchi n. 80 - 41124 Modena
Tel. 393-9984934 Marco Vandelli – Tel. 348-8731476 Elisa Guerzoni
www.360life.it - info@360life.it

CORSO DI AGILITY - BAMBINI DAI 6 AI 10 ANNI CORSO DI AGILITY - BAMBINI DAGLI 11 AI 14 ANNI

OTTOBRE 2012



CHE COS'E': Il "360 AGILITY" è un'attività sportiva innovativa rivolta principalmente ai bambini, per abituarli a non perdere la capacità che naturalmente hanno di usare il corpo.

E' un sistema facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica ed aumentare sensibilmente le capacità di mobilità articolare, coordinazione motoria ed esplosività. Permette inoltre di creare un'ottima sinergia tra mente, emozioni e corpo.

Durante l'allenamento sportivo di 360Agility gli allievi dovranno affrontare prove di varia natura, come ostacoli (salti, passerelle, bascula, slalom, tunnel, salto in lungo,.....) disposti in modo da formare percorsi diversi e di varia difficoltà, durante le quali verranno impegnati e valorizzati l'agilità e la capacità di apprendimento di ognuno. I partecipanti dovranno inoltre valutare e scegliere la proporzione tra velocità, destrezza e tempo, imparare a riconoscere ed applicare le strategie migliori

Verranno cronometrati i tempi sia dei singoli che delle squadre, quindi oltre alle capacità fisiche, verranno incentivati lo spirito competitivo e quello di squadra, nonché la costante voglia di superare i propri limiti per imparare a fare qualcosa che apparentemente sembra troppo difficile o impossibile da realizzare.



INDIRIZZATO A: Bambini dai 6 ai 10 anni e bambini dagli 11 ai 14. Per ragioni didattiche e di tipologia di esercizi verranno divisi i gruppi in base all'età.





A.C.R.S.D. 360 LIFE
Via Mario Vellani Marchi n. 80 - 41124 Modena
Tel. 393-9984934 Marco Vandelli – Tel. 348-8731476 Elisa Guerzoni
www.360life.it - info@360life.it

COSTI: Per partecipare è necessario portare il certificato medico di buona salute, effettuare l'iscrizione annuale all'Associazione 360 LIFE che ha un costo di Euro 50,00 e pagare il mensile in base al numero di giorni di frequenza:

- 40,00 euro mensili - 1 volta a settimana
- 60,00 Euro mensili - 2 volte a settimana

SEDI DI TENUTA CORSI

:

LOCALITA'	PALESTRA	INDIRIZZO	TIPO DI CORSO	GIORNI	ORARI
Cognento (MO)	Palestra Why Not Fitness (sala ad uso esclusivo)	Strada Cognento n. 200 - 41126 Cognento (MO)	360 AGILITY Per bambini dagli 11 ai 14 anni	Martedì e giovedì	Dalle 15.30 alle 16.30
Cognento (MO)	Palestra Why Not Fitness (sala ad uso esclusivo)	Strada Cognento n. 200 - 41126 Cognento (MO)	360 AGILITY Per bambini dai 6 ai 10 anni	Martedì e giovedì	Dalle 16.30 alle 17.30
Referente: Marco Vandelli cell. 393-9984934					
Mirandola (MO)	da confermare	da confermare	360 AGILITY Per bambini dai 6 ai 10 anni	da confermare	da confermare
Referente: Valerio Zoni cell: 320-7943588					

Ulteriori informazioni possono essere richieste a Marco Vandelli 393-9984934, Elisa Guerzoni 348-8731476 o inviando una e-mail all'indirizzo info@360life.it