**PALESTRA**

**PARKOUR 11-18 anni, base/avanzato**

Si insegnano le tecniche basilari del *parkour*: i ragazzi imparano equilibrio e coordinazione, scavalcamento di ostacoli ed iniziano a conoscere meglio il proprio corpo e le proprie capacità.

***Palestra Da definire -*** inizio 2 ottobre

\*Palestra e giorni di corso potrebbero subire modifiche in base alla disponibilità delle Palestre Comunali

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. Lez.** | **Costo €** |
| Parkour corso base  11-18 anni | Quadrim. monosett. | mer | 18.30-19.30 | 15 | 120 |
| Parkour intermedio 11-18 anni | Quadrim. monosett. | mer | 19.30-20.30 | 15 | 120 |

**GINNASTICA RITMICA dai 3 a 16 anni, baby/principiante/intermedio/avanzato**

Armonia ed eleganza. Ecco le caratteristiche della ginnastica ritmica. Si tratta di esercizi con attrezzi differenti come cerchio, palla, clavette, nastro e fune. Gli esercizi migliorano l’elasticità muscolare e la coordinazione dei movimenti.

***Palestra via Verdi – San Polo di Torrile***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. Lez.** | **Costo €** |
| Ritmica avanzato 7-16 anni | Trisettimanale | Scelta fra:  lun-mar-gio-ven  (mar-ven a Torrile) | 16.30-18.30 | 90+saggio | 460 |
| Ritmica avanzato 7-16 anni | Bisett. annuale | lun-gio | 16.30-18.30 | 60 + saggio | 325 |
| Ritmica principiante 5-8 anni | Bisett. annuale | lun  gio | 16.45-17.45  17.30-18.30 | 60 + saggio | 200 |
| Ritmica baby 3-5 anni | Monosett. annuale | gio | 16.45-17.30 | 30 | 145 |

***Palestra di P.za Pertini – San Polo di Torrile***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. Lez.** | **Costo €** |
| Ritmica intermedio 5-10 anni | Bisett. annuale | mer  sab | 16.45-18.45  10-12 | 60 + saggio | 325 |

***Palestra scolastica – Torrile***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. Lez.** | **Costo €** |
| Ritmica avanzato 7-16 anni | Bisett. annuale | mar-ven | 16.30-18.30 | 60 + saggio | 325 |

**MOTRICITÀ E SPORT PER L’ETÀ DELLO SVILUPPO 3 - 8 anni**

***Sede Uisp – Via Testi 2***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. Lez.** | **Costo €** |
| Motricità e Sport  Età 3-5 anni | Bisett./mono. annuale | mar-ven | 15.00-16.00 | 50  25 | 140  90 |
| Motricità e Sport  Età 6-8 anni | Bisett./mono. annuale | mar-ven | 16.00-17.00 | 50  25 | 140  90 |

Inizio ad ottobre: mar 15 - ven 18