**Bambini & ragazzi 2018-19**

**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 Einaudi Toscanini – Via Cuneo 3\**** - inizio 3 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 4 - 16 anni, principiante/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 della schiena e la coordinazione dei movimenti.

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. Lez.** | **Costo €** |
| Ritmica intermedio 6-9 anni | Bisett. annuale | mer-sab | 16.45-18.45 | 60 + saggio | 325 |

***Palestra scolastica – Torrile***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. Lez.** | **Costo €** |
| Ritmica  principiante 4-6 anni | Monosett. annuale | mar | 16.45-17.45 | 30+ saggio | 150 |
| Ritmica avanzato 7-16 anni | Bisett. annuale | mar-ven | 16.30-18.30 | 60 + saggio | 325 |