**CORSI BAMBINI & RAGAZZI - UISP Parma 2016-17**

**PALESTRA**

**YOGA BIMBI 6-11 anni**

Lo Yoga è una pratica adatta a tutti i bambini! Oltre ai benefici fisici, questa disciplina ha una forte componente educativa, in quanto orienta verso sentimenti di non violenza, rispetto reciproco, fiducia e impegno. (Il corso partirà con un minimo di 4 iscritti).

***Yoga Home A.S.D. – Via Toscana 60/D***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. Lez.** | **Costo €** |
| Yoga Bimbi | Quadrim. monosett. | gio | 17.00-17.50 | 15 | 105 |

**GIOCOLERIA 6-14 anni**

Ci si esercita insieme, attraverso le tecniche e gli attrezzi del giocoliere e degli equilibristi: palline, clave, cerchi, devilstick, monociclo, rolabola, trampoli, slack line non avranno più segreti per voi… Le abilità motorie si affinano col divertimento!

***Palestra Einaudi Toscanini – Via Cuneo 3\****

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. Lez.** | **Costo €** |
| Giocoleria | Quadrim. bisett. | lun-gio | 17.00-18.00 | 30 | 170 |

**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\****

\*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. mono | mer | 18.30-19.30 | 15 | 110 |
| Parkour avanzato 11-18 anni | Quadrim. mono | mer | 19.30-20.30 | 15 | 110 |

**GINNASTICA RITMICA 6 - 12 anni avanzato 4 – 7 avvicinamento**

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 6-12 anni | Bisett. annuale | lun-gio | 16.30-18.30 | 62 + saggio | 305 |

***Palestra scolastica – Torrile***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. Lez.** | **Costo €** |
| Ritmica avanzato 6-12 anni | Bisett. annuale | mar-ven | 16.30-18.30 | 62 + saggio | 305 |
| Ritmica principianti 4-7anni | Annuale mono | mar | 16.45-17.45 | 30 | 145 |