

UNIVERSO SPORTIVO EXTRA Ricca la proposta del San Maurizio Sport Team

Tante attività per tutti i gusti

Il San Maurizio Sport Team, dal 2009, presso il palazzetto di San Maurizio, propone attività rivolte a tutte le età, a partire dai 3 anni, compresa l'Attività Fisica Adattata. Lo stile "SMST" coniuga un elevato livello qualitativo, dal punto di vista tecnico-didattico, al mantenimento della persona al centro dell'attenzione, con le proprie esigenze, caratteristiche, necessità. L'atleta è il protagonista.

Le attività proposte sono: Ginnastica Artistica e Ritmica, Acrobatica a Terra, Roller, Kick Boxe, Karate, Karate Contact, Basket, Hip Hop, Pilates, Microgym, Pilates e Acrobatica Aerea (in collaborazione con la associazione Kaboom Act). Il "SMST" è presente da qualche anno anche a Favria, presso la palestra comunale, dove propone Ginnastica Artistica e Ritmica, Judo, Microgym, Pilates e Tone Up.

I tecnici del San Maurizio Sport Team, tutti qualificati ed in continuo aggiornamento, propongono sia attività promozionale amatoriale, con percorsi tecnico-didattici che tengono conto delle esigenze di ogni fascia d'età, sia attività agonistica di vario livello. In continuo sviluppo sono le squadre agonistiche di Ginnastica Artistica, Ginnastica Ritmica e Pattinaggio Freestyle (Roller). La Ginnastica Artistica partecipa al Campionato a squadre Gold di serie C della FGI ed al campionato PGS, dove

nella stagione ha conquistato numerosi titoli regionali ed è appena reduce dalle finali nazionali svoltesi a Lignano Sabbiadoro, dove vi ha preso parte con ben 70 atlete qualificate che hanno ottenuto ottimi risultati: 21 medaglie oro, 8 argento, 11 bronzo. Per il pattinaggio la squadra agonistica di Freestyle partecipa, invece, al campionato FISR e può vantare, in questa stagione, 3 campioni regionali, 6 vicecampioni, 4 terzi posti e numerosi piazzamenti fra il terzo e quinto posto. Di pochi giorni fa è la partecipazione alla X Coppa Italia FISR ad Anagni; qui sono stati portati a casa una medaglia di bronzo ed un quarto posto nel Classic Freestyle Slalom singolo cat. Esordienti, un quarto ed un sesto posto nel Classic Freestyle Slalom Coppia cat. Esordienti. Le agoniste della Ginnastica Ritmica sono, invece, impegnate nel campionato Silver della FGI in collaborazione con la società Sportgiocando, ed anche nei campionati nazionali PGS e tra pochi giorni affronteranno le finali nazionali di Lignano, Loano e Rimini.

Ma non è tutto: dal 2010 viene proposto, per il periodo estivo, il San Maurizio Sport Lab, un centro estivo a carattere sportivo, organizzato in collaborazione con la APD San Maurizio Calcio. Il Lab è rivolto a bambini e ragazzi dai 4 ai 13 anni, suddivisi in gruppi omogenei per età, e sarà operativo dal 13 giugno al

9 settembre. I partecipanti svolgeranno attività motorie, ludiche e sportive alternate ad esperienze artistiche e momenti ricreativi e di relax. Discipline proposte (a rotazione): Atletica, Basket, Pallavolo, Calcio, Danza, Badminton, Orienteering, Padel all'aperto, Karate, Ginnastica Artistica, Ginnastica Ritmica. A seconda del periodo e dell'età sarà possibile scegliere un percorso specifico per alcune discipline, con lezioni settimanali (Calcio Lab per coloro che vogliono dedicarsi, in particolare, al calcio e Karate Lab per chi preferisce, invece, il Karate e le Arti Marziali). Attività collaterali: giochi da tavolo, giochi di gruppo, laboratori creativi, giocoleria. Orari: giornata intera (ingresso tra le 8 e le 9 - uscita ore 17), solo mattino (ingresso fra le 8 e le 9 - uscita 12.30), solo pomeriggio (ingresso ore 14 - uscita ore 17). Il servizio pre - post è gratuito. Pasti: catering, ma sarà possibile anche portare il pranzo da casa (non sarà possibile riscaldare cibi) oppure si potrà uscire durante l'orario di pranzo (12.30 - 14). Tutti gli iscritti riceveranno il kit di partecipazione composto da maglietta, sacchetta e cappellino.

Info: telefono: 3318899716 - 3466895597; e-mail: pgs.smst@gmail.com; Facebook: "PGS San Maurizio Sport Team"; Instagram: "pgssanmauriziosport"

Alessandra Sgura

CORSI

- GINN. ARTISTICA FEMMINILE (DAI 3 ANNI)
- GINN. ARTISTICA MASCHILE (DAI 3 ANNI)
- GINNASTICA RITMICA (DAI 3 ANNI)
- ACROBATICA AEREA (DAI 15 ANNI)
- ACROBATICA A TERRA (DAI 15 ANNI)
- CIRCO (BAMBINI)
- HIP HOP
- FIT GROOVE
- PILATES
- ROLLER
- KARATE
- BOXE
- GINNASTICA DOLCE
- ATA
- ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

ALLENAMENTI IN SICUREZZA RISPETTO PROTOCOLLI COVID19

ALLENAMENTI PERSONAL

Palazzetto dello Sport
Via Ceretta Inferiore 38
San Maurizio C.se (TO)

3466895597
3318899716
pgs.smst@gmail.com

SAN MAURIZIO SPORT TEAM
<https://pgssmst.wixsite.com/home>

UNIVERSO SPORTIVO EXTRA

AMA Project: Danza e Wellness a Ciriè



AMA PROJECT
Art & Movement
DANCE - WELLNESS - MARTIAL ARTS

VIA VITTORIO VENETO, 24
CIRIÈ (TO)



AMA Project è un progetto composito, sintesi di esperienze e percorsi precedenti, dedicato allo sviluppo della Danza e del Wellness. E' da pochi mesi presente sul territorio di Ciriè; è nato nell'ambito della PGS Auxilium ed è attualmente in via di sviluppo in collaborazione con il PGS San Maurizio Sport Team. In un ambiente rinnovato e confortevole, gli insegnanti ed i tecnici, tutti qualificati, sono a disposizione di coloro che intendono regalarsi un momento dedicato al proprio benessere psicofisico. La Danza è protagonista in AMA Project, e viene proposta un'attività strutturata a vari livelli: corsi di Propedeutica alla Danza per bambini e bambine dai 3 ai 5 anni, Danza Classica, Moderna e Contemporanea per bambine e bambini dai 6 anni in su, corsi di Introduzione alla Danza Moderna per adulti, Gruppi Agonisti per la preparazione ai concorsi, Lezioni Private per la preparazione di assoli e passi a due per le audizioni. Di rilievo è l'Ensemble Junior, composta da giovani danzatrici dai 14 anni in su, che realizza spettacoli e performance: in particolare, nel tempo, si è lavorato su progetti ed eventi di interazione multimediale e video. Le altre attività proposte nella sede di Ciriè offrono corsi per tutte le età: Pilates, Ginnastica Posturale, Yoga, Ginnastica per Adulti e di Riattivazione Motoria, Tone Up e Fitness. Trovano spazio anche le Arti Marziali: con i corsi di Aikido per bambini, ragazzi e adulti e sono in programmazione corsi di Karate e Karate Contact. L'estate e, soprattutto, la prossima stagione porteranno nuove iniziative e proposte, firmate AMA Project. Info: telefono: 3930441186 - 3466895597; e-mail: pgsaux@gmail.com - amamovimentoarte@hotmail.com; Facebook: "Ama Project - Dance, Art & Wellness"; Instagram: "ama.project.dance"

POWERLIFTING Tre atleti del Gym Club Ciriè gareggeranno a fine maggio nella kermesse iridata De Fazio, Perrone e Carli ai Mondiali in Francia

Gym Club Ciriè grande protagonista nel Cammino di Avvicinamento ai Campionati Mondiali 2022 di powerlifting, in programma a Maromme, in Francia, dal 27 al 29 maggio. Al termine della kermesse di ben cinque gare effettuate nel mese di aprile a livello nazionale qualificanti e preparatorie per i Mondiali, in qualità di presidente federale Walter Cerrato ha selezionato 24 atleti nazionali con ottime possibilità di podio iridata, tra cui tre atleti del Gym Club Ciriè: si tratta di Asia De Fazio, Susana Perrone e Simone Carli. Notevolissimi i miglioramenti della piccola De Fazio, arrivata in gara ad Alice Castello al nuovo record nazionale nello stacco, vincendo la classe T1 (14 e 15 anni) con 80 kg, ad un solo kg dal record del mondo (81 kg) nella categoria fino a 44 kg. Negli ultimi allenamenti, infatti ha già fatto registrare in ultima prova 82,5 kg, superando il record mondiale (in questo caso non omologabile) e questo fa ben sperare ai Mondiali anche per le altre due discipline (squat e distensione su panca).

Dopo una lunga sosta forzata, dovuta al fermo delle competizioni per la situazione pandemica, è tornata alle gare nazionali Perrone, che ha ottenuto due importanti risultati, nonostante un ulteriore infortunio sul lavoro alla mano destra nel mese di marzo che le ha pregiudicato l'impugnatura dei bilancieri per le alzate. Nella distensione su panca Susana ha fatto registrare la migliore prestazione delle categorie Master con 70 kg e nello stacco da terra ha stabilito il nuovo record nazionale



DETERMINATE Susana Perrone e la giovanissima Asia De Fazio con il presidente federale Walter Cerrato

nella sua classe e categoria con 122,5 kg. In questo caso un grande in bocca al lupo per il nuovo ritorno sulle pedane internazionali, dopo l'ultima vittoria agli Euro Masters Games del 2019 ed ai Campionati Europei IWF nella Pesistica Olimpica, sempre nel 2019.

Il giovane Carli, di Valdellatorre, è ancora migliorato nell'ultima gara, con il suo attuale personale quest'anno con 227.5 kg nella categoria 75 kg con equipaggiamento. Raggiungibili per lui sono in una prova Mondiale anche i 240 kg, in quel tipo di categoria con ottime possibilità di podio nei

Senior. Gareggerà in entrambe le tipologie di gare previste (unequipped ed equipped). Da registrare, infine, i nomi di alcuni degli altri atleti canavesani del Gym Club di Ciriè che hanno superato anche loro i minimi validi per i Mondiali nei mesi di gare precedenti, a dimostrazione della loro tecnica e dei grandi risultati conseguiti: Clelia Azolina, Chiara Mazzuca, Monica Amateis, Arianna Racca, Antonella Bollea, Nadia Baldassin, Mauro Bianco, Edoardo Spada, Roberto Manfredi, Mario Pastore, Mario Santagati, Massimo De Filippis e Antonio Celentano.

PIANETA UISP La giovane associazione MeetLab ha come obiettivo principale l'integrazione delle persone affette da disabilità fisiche e anche mentali

Il Comitato Territoriale Ciriè Settimo Chivasso per il progetto Hospitality

Un futuro sempre più all'insegna dell'integrazione delle persone affette da disabilità, non solo fisica, ma anche mentale. È questo l'obiettivo finale, sicuramente piuttosto ambizioso, del progetto europeo Hospitality - Holistic Sport Disciplines for People With Intellectual Disability - che vede il Comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso in veste di partner insieme alle associazioni Courage Foundation - della Bulgaria - Rijeka Sport - della Croazia - e Scout Society - dalla Romania. A coordinare queste realtà è l'associazione MeetLab - una delle affiliate più giovani del Comitato Territoriale - nata 4 anni fa con l'obiettivo di proporre una nuova concezione di attività sportiva, per implementare soprattutto il benessere mentale a essa collegata. Un po' su questa impronta

di pensiero di base Hospitality, che intende fare dell'integrazione di soggetti svantaggiati il suo punto di forza attraverso una serie di interventi mirati: dalla promozione della partecipazione alle attività fisiche unificate delle persone con disabilità intellettive e con disturbi della personalità, attuando attraverso i corsi un percorso di consapevolezza - attraverso la meditazione mindfulness - che possa favorire il benessere sia fisico che psicologico dei soggetti; alla progettazione e realizzazione di uno studio che permetta di raccogliere dati e rafforzare una rete di cooperazione tra i partner partecipanti al progetto, in modo che i membri e le associazioni di ciascuna regione possano sfruttare le sinergie e gli scambi prodotti. Una interessante collaborazione



in tal senso si è già svolta, all'inizio della scorsa settimana, tra gli istruttori di MeetLab, del Comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso e di Courage Foundation, ritrovatisi a Castelletto Ticino per operare con un gruppo di persone affette da disabilità particolarmente grave. "Per lavorare al meglio con loro abbiamo deciso di apportare alcune modi-

fiche al corso che abbiamo ideato all'inizio del 2021, anche perché con questi soggetti non è possibile essere rigidi, anzi. Occorre adeguarsi alle loro esigenze, studiando volta per volta un metodo che possa permettere loro di svolgere sia la parte dell'attività fisica dolce, che quella dedicata alla meditazione. Ecco quindi che l'approccio allo sport è diventato

una proposta ludica e divertente, anche attraverso il gioco del Twister. Questo, infatti, ha permesso ai ragazzi di acquisire una maggiore consapevolezza del proprio corpo - mano sinistra e destra, così come i piedi - indispensabile per il momento dedicato alla mindfulness, che si è concentrato principalmente sulla respirazione" spiegano gli istruttori. Sulla base di questa e altre esperienze, il Comitato UISP Ciriè Settimo Chivasso dovrà poi occuparsi di redigere un Manuale di Buone Pratiche - allegato anche di output video - che possa essere riproducibile a livello europeo, in modo che tutti possano trarre vantaggio di quanto appreso nel corso di questo progetto. Progetto che non è stato esente da difficoltà, dal momento che le rigide regole imposte dall'emergenza

sanitaria hanno reso complicata la fruizione dei corsi da parte degli utenti affetti da disabilità. "Abbiamo anche provato a svolgere le lezioni attraverso la modalità della videoconferenza, ma ci siamo resi conto che era una soluzione difficilmente percorribile, proprio perché lo schermo non permette di rendersi conto appieno delle esigenze degli utenti. E come riscontrato nel corso di questi mesi, è fondamentale essere malleabili e adattare l'attività alle diverse situazioni" concludono gli istruttori. Proprio per questi motivi Hospitality, che doveva concludersi a giugno, ho ottenuto una proroga di 6 mesi: il mese prossimo si svolgerà quindi a Plovdiv un incontro tra i partner, per condividere ulteriormente le esperienze finora acquisite.