



COMUNE DI PARATICO
ASSESSORATO ALLO SPORT

**ATTIVITA' SPORTIVE PRESSO
LA PALESTRA COMUNALE
STAGIONE 2009 - 2010**

A partire dal giorno 1 Ottobre 2009 riprendono i corsi organizzati dall'Amministrazione Comunale presso la palestra.

Oltre all'utilizzo da parte di gruppi e società per la pallavolo, il calcetto, l'atletica, il basket e altre discipline, vengono organizzati corsi di:

- Avviamento alla ginnastica artistica per bambine della scuola elementare;
- Ginnastica dolce per ragazze e signore;
- Ginnastica aerobica per le più preparate (con l'utilizzo di step, elastici, pesi);
- Minivolley per i bambini e ragazzi della scuola elementare/media;
- Minibasket, gestito da Sebino Basket, per i bambini e ragazzi della scuola elementare e media.

All'interno di questo pieghevole sono contenute le informazioni sul tipo di corsi organizzati.

Ulteriori richieste e/o suggerimenti per altri corsi possono essere presentate all'ufficio competente o direttamente all'Assessore allo Sport.

Un augurio a tutti per la nuova stagione sportiva 2009/2010 che si appresta ad iniziare.

L'Assessore allo Sport
Maria Teresa Volpini

Il Sindaco
Maria Giulia Venturi

**CORSO DI AVVIAMENTO ALLA
GINNASTICA ARTISTICA**



Uno sport affascinante che unisce elementi di ginnastica artistica che esaltano la flessibilità, la coordinazione, il senso ritmico, sollecitando la fantasia. Permette di sperimentare un'infinità di movimenti e di crearne di nuovi in modo ottimale e armonico.

Questo corso vuole insegnare gli elementi di base della ginnastica, soprattutto del corpo libero mantenendo un approccio ludico adeguato alla tua età ancora giovanissima.

QUOTA FISSA D'ISCRIZIONE € 12,00
QUOTA MENSILE € 15,00
INIZIO CORSO: Giovedì 1° ottobre
FREQUENZA: Martedì e Giovedì ore 17.00 – 18.00

CORSO DI MINIVOLLEY

Il corso è un'introduzione al mondo della pallavolo. L'obiettivo del corso è quello di poter migliorare gli schemi motori di base e le capacità coordinative, fondamentali in tutti i giochi sportivi.

Il valore educativo del GIOCO è il fulcro dell'attività sportiva che va ad agire sui valori degli sport di squadra: rispetto delle regole, dei compagni, degli avversari attraverso la collaborazione in situazioni divertenti, gratificanti e vincenti.



QUOTA FISSA D'ISCRIZIONE € 12,00
QUOTA MENSILE € 15,00
INIZIO CORSO: Giovedì 1° ottobre
FREQUENZA: Martedì e Giovedì ore 18.00 – 19.00

CORSO DI GINNASTICA DOLCE



E' un corso adatto a persone di tutte le età... a tutte quelle persone che vogliono iniziare un'attività di movimento con esercizi di potenziamento muscolare, resistenza, forza e allungamento finalizzati alla "scoperta" del proprio corpo.

Si tratta di un corso indirizzato a coloro che desiderano svolgere una regolare e controllata attività motoria, finalizzata al benessere personale, al miglioramento delle proprie capacità condizionali ed alla socializzazione..

QUOTA FISSA D'ISCRIZIONE € 16,00
QUOTA MENSILE € 17,00
INIZIO CORSO: Giovedì 1° ottobre
FREQUENZA: Martedì e Giovedì ore 16.00 – 17.00

CORSO DI GINNASTICA AEROBICA

E' un corso finalizzato al mantenimento di una buona efficienza cardio-respiratoria e al miglioramento del tono muscolare.



Attraverso la musica, con l'ausilio di piccoli attrezzi, si possono scaricare tensioni e ansie accumulate nel corso della giornata esaltando principali qualità fisiche quali: forza, resistenza muscolare, elasticità, coordinazione ed equilibrio.

QUOTA FISSA D'ISCRIZIONE € 16,00

QUOTA MENSILE € 25,00

INIZIO CORSO: Venerdì 2 ottobre

FREQUENZA: Martedì e Venerdì ore 20.00-21.30

CORSO DI ATLETICA

Il corso organizzato dalla società "Atletica Paratico" è rivolto a ragazzi e ragazze dalla quarta elementare in poi, attraverso proposte che stimolino le naturali abilità di corsa, salto e lancio.

L'Atletica Paratico vuole così coinvolgere tutti coloro che ne facciano richiesta, sia a livello promozionale, sia a livello agonistico vero e proprio.

L'obiettivo principale non è il risultato agonistico fine a se stesso, ma il conseguimento di miglioramenti personali, con

un impegno costante e continuativo nel rispetto delle regole, dei compagni e degli avversari.

FREQUENZA: Lunedì - Mercoledì e Venerdì in base alla preparazione e all'età.

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi direttamente a Tengattini Ezio Tel. 035.913542 – 035.924338



CORSO DI MINIBASKET



Il corso è organizzato dalla società "Sebino Basket". Attraverso questo corso il ragazzo conosce il proprio corpo, lo spazio, il tempo, la palla, le regole, i compagni e gli avversari allenando la creatività e la fantasia motoria. Il minibasket è quindi comunicazione, gioco, divertimento e confronto.

Con il Minibasket si accresce la capacità di attenzione e concentrazione per poter giocare con altri compagni e misurare le proprie capacità.

FREQUENZA: Lunedì e Mercoledì ore 17.00-18.30

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi direttamente all'istruttore Rossi Franco Tel. 3358134932

PRIMA DI ACCEDERE ALLA PALESTRA GLI UTENTI DOVRANNO ISCRIVERSI PRESSO GLI UFFICI COMUNALI O PRESSO GLI ISTRUTTORI DEI VARI CORSI

APERTURA ISCRIZIONI LUNEDÌ 21 SETTEMBRE 2009

IL PAGAMENTO AVVERrà TRIMESTRALMENTE IN MODO ANTICIPATO E NON DARà DIRITTO AD ALCUN RIMBORSO IN CASO DI RITIRO ANTICIPATO DAL CORSO

ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE E COMUNQUE PRIMA DI FREQUENTARE IL CORSO SI DOVRà CONSEGNARE IL CERTIFICATO DI STATO DI BUONA SALUTE PER ATTIVITÀ NON AGONISTICA (RILASCIATO DAL PROPRIO MEDICO DI BASE). TASSATIVAMENTE NON SARANNO AMMESSE DEROGHE!

COLORO CHE NON SI ATTERRANNO A QUESTE NORME NON POTRANNO ACCEDERE AI CORSI

GLI UFFICI COMUNALI SONO APERTI NELLE GIORNATE SOTTO INDICATE:

LUNEDÌ' E GIOVEDÌ'

DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 12.00

I CORSI SI POTRANNO AVVIARE CON L'ISCRIZIONE MINIMA DI 10 PERSONE

Cognome:

Nome:

Indirizzo:

Città:

Telefono:

