

CORSI ADULTI

Più sport, più benessere, più felicità tieniti in forma con noi

TOTAL BODY / CARDIO FITNESS
PILATES
GINNASTICA DI MANTENIMENTO
GINNASTICA DOLCE
GINNASTICA ANTALGICA
GINNASTICA TERZA ETA'
YOGA
QI GONG

Segretaria:
Micaela Biava 342.1894482
ascasatesport@libero.it

ZUMBA

Rimettiti in splendida
forma a ritmo di musica:
corsi di dance fitness
divertenti e carichi di energia
per una lezione esplosiva.

NOVITA'

SUPERJUMP FITNESS

L'innovativo metodo di allenamento ideato da Jill Cooper con
l'utilizzo del trampolino elastico.

Rimettersi in forma non è mai stato così divertente!

SuperJump:

- . ottimizza la forza di gravità per attivare il sistema linfatico ed aumentare il metabolismo;
- . tonifica i muscoli senza stressare le articolazioni;
- . stimola fino al 75% di fibre muscolari in più di un lavoro a terra;
- . è un ottimo drenante;
- . è un allenamento antistress

PALLAVOLO

Il gioco della pallavolo è definito "uno sport senza età",
tutti lo possono praticare dalla tenera età fino all'età adulta.
Favorisce il senso di socializzazione e insegna il lavoro di squadra,
apporta benefici fisici e tiene allenata anche la mente, stimolando
logica e concentrazione.

PRIMO VOLLEY
UNDER 10
UNDER 12
UNDER 13
UNDER 14
UNDER 16
UNDER 18

Responsabile di Settore:
Roberto Vergani 333.7311687
roberto.vergani10@virgilio.it
Responsabile tecnico:
Giuseppe Longo 334.6242996
giuseppe.longo@libero.it

BASKET

Il gioco del basket permette lo sviluppo delle
capacità coordinative ed inserisce il bambino in un
contesto di squadra, quindi di gruppo sviluppando
anche le capacità relazionali e il senso di responsabilità.

SCOIATTOLI (2010-2011-2012)
AQUILOTTI e ESORDIENTI (2007-2008-2009)
UNDER 14
UNDER 16

Responsabile di Settore : Christian Perego
349.1496804 christian.perego@gmail.com

TENNIS

"Terra rossa e racchetta in pugno, occhio lungo e scatto
pronto, equilibrio e dinamicità, pensiero ed azione:
questo è il Tennis". Il tennista non gioca solo con
il corpo ma impegna anche la testa, quindi è uno
sport che stimola la concentrazione e i riflessi.

PRINCIPIANTI
INTERMEDIO
AVANZATO

Responsabile di Settore : Chiara Ballerini 392.1894483
ascasatesport@libero.it

KUNG FU

Per i bambini fonde elementi di psicomotricità ed
elementi tecnici di base in forma ludica-giocosa,
con particolare attenzione alle dinamiche
relazionali, al delle regole ed allo sviluppo
dell'autostima.

Per gli adulti unisce la ricerca personale
all'apprendimento calci, tecniche di braccia,
proiezioni, combattimento, difesa personale,
studio di armi cinesi e della Forma).

KUNG FU GIOCO
KUNG FU EDUCATIVO
KUNG ADULTI
KUNG FU TEEN-AGERS

Responsabile di Settore : Marina Gazzale 333.6874886 mgazzale@yahoo.it