

SALA FITNESS - CORSI BIMBI & RAGAZZI



LUNEDI	MARTEDI	VENERDI
17.30 - 18.15 YOGA BAMBINI (4-7 anni)	16.30 - 17.20 KARATE JUNIOR (4-7 anni)	16.15 - 17.00 GIOCO DANZA (4-7 anni)
	17.20 - 18.10 KARATE (8-14 anni)	17.00 - 17.45 DANZA MODERNA (8-14 anni)



YOGA BAMBINI

Lo yoga per i bambini è utile per crescere bene dal punto di vista fisico ed emotivo, e socializzare in un ambiente piacevole e ludico. Aiuta i bambini ad essere consapevoli del proprio corpo e dell'importanza della respirazione.

Si consiglia un abbigliamento comodo, calze antiscivolo e asciugamani.

KARATE

Alla base di ogni lezione del corso ci sono esercizi di motricità, preacrobatica ad esercizi di propriocezione.

Il Karate aiuta il corpo a svilupparsi in maniera equilibrata, rinforza la muscolatura e le articolazioni ed inoltre insegna l'autodisciplina e l'autocontrollo.



DANZA

Il corso di danza abitua ad una postura corretta, regala grazia ai movimenti e insegna il senso del ritmo.

Rivolto sia a ragazze che ragazzi, il corso fornisce le basi per apprendere o migliorare le capacità coordinative, e per questo motivo può essere considerata un'attività completa.



PREZZI & CALENDARIO CORSI

Quota quadrimestrale € - (residenti -10%)

PER FREQUENTARE I CORSI E' OBBLIGATORIO CONSEGNARE PRIMA DELL'INIZIO DELL'ATTIVITA' IL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO NON AGONISTICO (ludico-motorio sotto i 6 anni).

1° QUADRIMESTRE

02/10/17

31/01/18

2° QUADRIMESTRE

01/02/18

31/05/18

FESTIVITA' - LEZIONI SOSPESSE

Immacolata Concezione: da ven 8 a dom 10 dicembre 2017

Natale: da sab 23 dicembre 2017 a dom 7 gennaio 2018

Pasqua: da gio 29 marzo a mar 3 aprile 2018

Festa dei Lavoratori: da dom 29 aprile a mar 1 maggio 2018