



GINNASTICA ARTISTICA

Per bambine dai 5 ai 14 anni.

E' divertente nel riscaldamento con la musica, è emozionante negli attrezzi (cavallo, trave, corpo libero, trampolino elastico). E' la ginnastica base per il ciclo della scuola elementare e media, ed è l'unica formativa e preparatoria ad un tuo qualsiasi futuro sport.

Elenco palestre ed orari:

CALISESE:	LUN. GIOV.	17.30 - 19.30
S. EGIDIO :	LUN. MER.	17.00 - 19.00
P. ABBADESSE:	LUN. GIOV.	17.30 - 19.30
LICEO SCIENT avv:	LUN. GIOV.	17.30 - 19.30
PIEVESESTINA:	LUN. GIOV.	18.15 - 19.30
MACERONE:	LUN. GIOV.	17.00 - 18.00
BORELLO:	LUN. 17 - 19	MERC. 17.30 - 19.30
SARSINA:	MART. VEN.	16.30 - 18.30
LICEO SCIENT. AGON:	MART. MERC. VEN.	17.30 - 19.30



GINNASTICA RITMICA

Per bambine dai 5 ai 14 anni.

La ginnastica ritmico-sportiva, alla quale si può accedere dai 5 anni di età, viene praticata con l'ausilio dei piccoli attrezzi (funi, clavetta, palla, nastro, cerchio), che permettono l'acquisizione di nuovi schemi motori e si prestano ad una grande varietà di esercizi e di giochi. E' la ginnastica base per il ciclo della scuola elementare e media.

Elenco palestre ed orari:

FIORITA:	MERC. VEN.	17.00 - 19.00
----------	------------	---------------

PALLACANESTRO



Per bambini/e dai 6 ai 14 anni.

La pallacanestro o basket è uno sport che viene definito tra i più completi perché impegna tutte le parti del corpo.

Presenta infatti varie situazioni di gioco: dalla corsa al salto, al lancio, al tempismo nel trovare, col passaggio della palla, il compagno più idoneo a riceverla.

Numerose sono le abilità che vengono sviluppate grazie a questo gioco di squadra: agilità, equilibrio, prontezza di riflessi e coordinazione.

Elenco palestre e orari:

P. ABBADESSE:	MART. VEN.	17.00 - 19.00
FIORITA:	LUN. GIOV.	17.00 - 18.00
VILL'ARCO:	MERC. VEN.	18.00 - 19.00
MEDIA 4: (UNDER 13)	MAR. GIOV.	17.30 - 19.30

ATLETICA



Per bambini/e e ragazzi/e dai 6 anni in poi.

L'atletica leggera prende il via dai gesti naturali dell'uomo quali il correre, il saltare, il lanciare.

Questo sport comprende varie specialità: corsa veloce, corsa ad ostacoli, mezzo fondo, fondo, marcia, lanci e salti.

I corsi si svolgono nella pista di atletica.

SCUOLE ELEMENTARI:	LUN. VEN.	17.00 - 18.15
SCUOLE MEDIE 1° e 2°:	MART. GIOV.	17.00 - 18.00
3° MEDIA E SUPERIORI:	LUN. MERC. VEN.	17.30 - 19.00

GINNASTICA ADULTI



L'attività fisica è molto importante e utile per la salute purchè venga praticata con i dovuti accorgimenti e con insegnanti qualificati.

Il movimento rappresenta sempre una fonte di effetti benefici per l'organismo se effettuato con costanza.

Pal. Media 2:	Lun. giov. 19.00 - 20.00
	Mart. Ven. 18.30 - 19.30
	Mart. Giov. 17.30 - 18.30
	Mer. 18.00 - 19.00
Pal. P Abbadesse:	Lun. Giov. 20.00 - 21.00
Pal. Elemet.Fiorita:	Lun. Giov. 20.00 - 21.00
Agraria:	Lun. Giov. 19.30 - 20.30
Borello 3°età:	Lun. 16.00 - 17.00 Giov. 17.30 - 18.30
Borello aerobica:	Lun. Giov. 19.30 - 20.30
Mercato S. 3°età:	Lun. 16.00 - 17.00 Ven. 15.00 - 16.00 (scuola media)
Sarsina Aerob:	Mart. Ven. 18.30 - 19.30 (scuola media)
	Mart. Ven. 19.30 - 20.30
San Carlo:	Mart. Giov. 20.30 - 21.30 (scuola media)