

MINI BASKET		SERIATESI	NON SERIATESI
<p>Questo è un corso propedeutico all'insegnamento della Pallacanestro. Attraverso una serie di giochi divertenti e aggreganti il bambino si avvicina a quelli che sono i fondamentali tecnici, sia individuali che di squadra, propri del Basket. Gli istruttori, laureati in Scienze Motorie, porranno particolare attenzione agli aspetti legati alla parte motoria e socializzante dell'attività proposta.</p>	<p>Martedì 17.00-18.30 (6-7-8 anni)</p>	<p>MONO 200,00 €</p>	<p>MONO 220,00 €</p>
	<p>Giovedì 17.00-18.30 (9-10 anni)</p>		
MINI VOLLEY		SERIATESI	NON SERIATESI
<p>Il Minivolley è un corso propedeutico all'insegnamento della Pallavolo. Attraverso una serie di giochi divertenti e aggreganti il bambino si avvicina a quelli che sono i fondamentali tecnici, sia individuali che di squadra, propri del Volley. Gli istruttori, laureati in Scienze Motorie, porranno particolare attenzione agli aspetti legati alla parte motoria e socializzante dell'attività proposta.</p>	<p>Lunedì 17.00-18.30 (7-11 anni)</p>	<p>MONO 200,00 €</p>	<p>MONO 220,00 €</p>
ROLLER		SERIATESI	NON SERIATESI
<p>I rollerblade sono un modo per tenersi in allenamento e in forma fisica con tanto divertimento. L'uso dei pattini in linea sono una soluzione fitness efficace e completa, che va di pari passo con la voglia di movimento outdoor. Da un punto di vista strettamente fisico, praticare Rollerblade equivale a sollecitare in maniera completa i gruppi muscolari, sia superiori (pettorali, addominali e dorsali) che inferiori (quadricipiti e glutei), con grande coinvolgimento anche delle braccia che aiutano sempre a mantenere il necessario equilibrio. Si tratta di una disciplina aerobica, quindi consigliabile a tutti, che prevede un buon impiego di energie di lavoro cardiovascolare e che regala ottimi benefici sia sotto il profilo del miglioramento della capacità polmonare che della struttura ossea.</p>	<p>Mercoledì 17.00-18.00 18.00-19.00</p>	<p>MONO 180,00 €</p>	<p>MONO 198,00 €</p>