

<b>MINI BASKET</b>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<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><b>Martedì</b> <b>17.00-18.30</b> <b>(6-7-8 anni)</b></p>	<p><b>MONO</b> <b>200,00 €</b></p>	<p><b>MONO</b> <b>222,50 €</b></p>
	<p><b>Giovedì</b> <b>18.00-19.30</b> <b>(9-10 anni)</b></p>		

<b>ROLLER</b>		<i>SERIATESI</i>	<i>NON SERIATESI</i>
<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><b>Mercoledì</b> <b>17.00-18.00</b> <b>18.00-19.00</b></p>	<p><b>MONO</b> <b>180,00 €</b></p>	<p><b>MONO</b> <b>200,00 €</b></p>