

# AVVIAMENTO ALLA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA

Il corso è rivolto ai bambini dell'asilo e la modalità di insegnamento è sottoforma ludica, ponendo particolare attenzione a quelli che sono i bisogni e i tempi della bambina/o.

L'utilizzo dei grandi attrezzi della ginnastica artistica (trave, minitrampolino, volteggio) e dei piccoli attrezzi della ginnastica ritmica (palla, cerchio, fune...) completa lo sviluppo psicomotorio del bambino, andando a sviluppare la coordinazione, l'equilibrio, la forza, la velocità e il senso ritmico.

Durante l'anno i bambini avranno modo di esibire le loro capacità, partecipando a eventi e manifestazioni organizzate dalla società, dall'ente e dalla Federazione.

**Martedì e Venerdì ore 17.00/18.00**



**NUOVO SCUOLA PARRI  
VEN 16,30/17,30**

# GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE E MASCHILE

Vuoi saltare sul minitrampolino, esibirti in equilibrio sulla trave, "stare a testa in giù" e fare i salti mortali?....Questo è il corso che fa per te!!! Tecnici qualificati ti insegneranno ad amare questa disciplina sportiva attraverso un percorso individuale e di squadra.

## **Corso base elementari:**

Lunedì ore 17.00/19.00

Mercoledì ore 17.00/19.00

## **Corso base medie e superiori:**

Martedì e giovedì ore 15.00/17.00

# CORSO DI ACROBATICA

Per approfondire solo l'aspetto acrobatico il corso si differenzia in due livelli:

## PRINCIPIANTI

**Mercoledì alle ore 15.00/17.00**

## AVANZATO

**Sabato alle ore 14.30/16.30**

# GINNASTICA RITMICA

Se musica, ritmo, danza, scioltezza, coordinazione abbinate a palla, cerchio, fune, nastro e clavette ti incuriosiscono allora questo è il corso giusto per te!!!

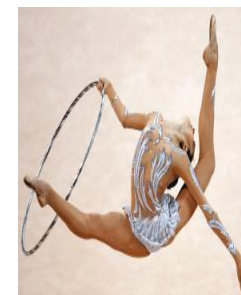
## **Corso base elementari:**

Martedì e Giovedì ore 17.00/18.30

## **Corso base medie e superiori:**

Mercoledì ore 17.00/19.00 (Massari)

Venerdì ore 18.00/20.00 ( scuola Grassi)



**NUOVI CORSI  
PER BAMBINE E RAGAZZE  
PRESSO SCUOLA ALERAMO, PARRI, GRASSI  
CHIEDI INFORMAZIONI O VISITA IL SITO**

# CORSI PER ADULTI

## Scuola Frassati

Via Tiraboschi 33 (pressi C.so  
Toscana angolo C.so Potenza)

**G.A.G.** (Glutei, addominali,  
gambe) **martedì e giovedì**  
**ore 19.00/20.00**

Il corso si rivolge a coloro che vogliono tonificare queste parti del corpo. E' strutturato in maniera tale da alternare lavoro aerobico, stretching, potenziamento a corpo libero e con piccoli attrezzi.

## AEROSTEP BASSO IMPATTO

Il corso si rivolge a ragazzi e adulti che amano muoversi a tempo di musica. Il basso impatto permette di evitare eventuali danni per le gambe e per la schiena senza rinunciare al divertimento e alla forma. Lavoro a corpo libero e con piccoli attrezzi ( step, pesi, elastici...)

**Martedì e giovedì ore 20.00/21.00**



## NUOVI CORSI ADULTI

**G.A.G. E TONE-UP**  
**SCUOLA GRASSI VIA VERONESE 305**

Il corso si rivolge a ragazzi ed adulti che vogliono attivare tutti i distretti muscolari sia col lavoro anaerobico che con quello aerobico.

L'attività comprende stretching, potenziamento, corpo libero...

**LUNEDÌ E GIOVEDÌ ore 19,00/20,00**

**GINNASTICA DOLCE**  
**SCUOLA PARRI**  
**VIA LANZO 147/11**

L'attività prevede il lavoro armonico e anaerobico con tutto il corpo

**VENERDÌ ORE 18,30/19,30**



**PRESSO IMPIANTO SPORTIVO  
DI VIA MASSARI 114**

**PRESENTA I CORSI DI...**

PER MAGGIORI  
INFORMAZIONI ROSANNA:  
**320/4137824**  
**011/7398596.**  
VISITA IL NOSTRO SITO:  
[www.ibissport.it](http://www.ibissport.it)  
e-mail: [rosanna277@alice.it](mailto:rosanna277@alice.it)