

# SETTIMANA GRATUITA

## Corsi Kids & Junior

dal 18/09/2023

ORARI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
17:00	CALISTHENICS (Mattia) AREA FUNCT.			CALISTHENICS (Mattia) AREA FUNCT.	
17:00	HIP-HOP (Virginia) ROOM 3		GIOCO SPORT 3-5 ANNI (Lara) ROOM 2	HIP-HOP (Virginia) ROOM 3	
18:00			KICK BOXING (Niccolo') ROOM 2		KICK BOXING (Niccolo') ROOM 2

**CALISTHENICS:** ALLENAMENTO A CORPO LIBERO CON L'UTILIZZO DI ATTREZZI GINNICI COME LE SBARRE PER TRAZIONI, ANELLI DA GINNASTICA E PARALLELE. DISCIPLINA ADATTA A TUTTI, IN PARTICOLARE AI BAMBINI, PER MIGLIORARE FORZA, AGILITA', EQUILIBRIO E RESISTENZA.

**DA 6 A 14 ANNI**

**HIP-HOP:** DANZA CARATTERIZZATA DALLA MUSICA HIP-HOP E DA UNO STILE UNICO CHE LA CARATTERIZZA. APPORTA TANTISSIMI BENEFICI A LIVELLO FISICO, MA ANCHE PSICOLOGICO E SOCIALE AUMENTANDO LA SICUREZZA IN SE' STESSI ED IL RAPPORTO CON GLI ALTRI.

**DA 6 A 12 ANNI**

**GIOCO SPORT:** DISCIPLINA CHE APPROCCIA IL BAMBINO ALL'ATTIVITA' SPORTIVA, CON L'UTILIZZO DI PICCOLI ATTREZZI. OFFRE AL BAMBINO LA POSSIBILITA' DI GIOCARE, MUOVERSI, CORRERE E CONOSCERE IL PROPRIO CORPO MIGLIORANDO LO SVILUPPO MOTORIO, LA COORDINAZIONE ED IL RAPPORTO CON I LORO PARI.

**DA 3 A 5 ANNI**

**KICK BOXING:** ALLENAMENTO A CONTATTO LEGGERO ADATTO A TUTTI, SOPRATTUTTO AI BAMBINI CHE NE RICEVONO MOLTEPLICI VANTAGGI: VINCONO TIMIDEZZA E PAURA, ALLUNGANO I MUSCOLI, AUMENTANO LA COORDINAZIONE ED INCANALANO LA LORO ENERGIA DIVERTENDOSI MA CON LA GIUSTA DISCIPLINA.

**DA 7 A 14 ANNI**

**PER MAGGIORI INFO SCANSIONA IL QR CODE**



**È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE AI CORSI SUL SITO**

[WWW.JUNIORCLUBRASTIGNANO.IT/PALESTRA](http://WWW.JUNIORCLUBRASTIGNANO.IT/PALESTRA)

TUTTI I CORSI SI SVOLGERANNO CON UN MINIMO DI 3 PARTECIPANTI