



CORSI DI GINNASTICA 2017-2018

responsabile Adele Di Donato Pinato

Il **GRUPPO GINNASTICA** è una sezione del **Budokai**,
una associazione Polisportiva affiliata alla UISP.

Il Gruppo Ginnastica organizza corsi e attività rivolti sia agli adulti che ai bambini.
I corsi si tengono nella palestra Fior di Loto e nella Sala Glicine alla Club House del CCR.
Le attività inizieranno il 4 Settembre 2017 e termineranno il 29 Giugno 2018
e seguiranno il calendario della Scuola Europea di Varese, tranne diverso accordo.

Ai corsi di ginnastica si può partecipare solo se iscritti al Budokai; è prevista inoltre una quota di partecipazione annuale, valida per una sola lezione a settimana (vedi elenco).
I corsi saranno attivati a discrezione degli organizzatori e con un minimo di 10 iscritti.
Le lezioni perse non si potranno recuperare e non si potranno frequentare i corsi in giorni diversi da quelli scelti.

I possessori della OPEN CARD potranno partecipare a tutti i corsi del gruppo Ginnastica senza limitazioni di giorni ed orari.

Modalità di iscrizione

Prima dell'iscrizione accertarsi sempre che ci siano posti disponibili.

Per ottenere l'iscrizione si richiede sia agli adulti che ai bambini:

- 1) La presentazione dei moduli compilati in ogni parte:
 - a. iscrizione al Budokai: <http://budokai.it/documents/isc.pdf>
 - b. iscrizione al Corso/i scelto/i <http://budokai.it/ginnastica/gym.pdf>
- 2) Copia del pagamento tramite Bonifico intestato a Budokai asd Sezione Ginnastica IBAN: IT020052161080000000006987
 - a. della quota associativa, di € 30,00 che comprende l'assicurazione R.C..
 - b. quota annuale del Corso/i scelto/i - vedi tabella
- 3) Il certificato medico che attesti l'idoneità a svolgere un'attività fisica non agonistica, la data del certificato deve essere idonea a garantire la copertura annuale dei corsi.

Tutti i documenti possono essere inviati via mail a gym@budokai.it
oppure
consegnati direttamente nell'ufficio al 1° piano della Club House
il lunedì e mercoledì dalle 10.00 alle 12.00.

Comunicazioni riguardo i corsi di ginnastica saranno affisse sulla bacheca all'interno della Palestra "Fior di Loto", o inviate ai soci tramite e-mail.

Per maggiori info: <http://www.budokai.it> gym@budokai.it

ORARIO DEI CORSI 2017-2018

Giorno Day	Orario Time	Corso Course	Istruttore Instructor	Dove Where	Quota Annuale (1ora/sett.) Soci INT.CCR	Quota Annuale (1ora/sett.) Soci EST.CCR
Lunedì Monday	08.00-09.00	Fit-Pilates	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	09.00-10.00	Tools-Pilates Sospeso	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	18.00-19.00	Yoga-Pilates	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
Martedì Tuesday	09.00-10.00	Soft Pilates	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	10.00-11.00	Aerobica, G.A.G.	Angela Theisen	P. Fior di Loto	Free	Free
	11.00-12.00	Mantenimento Gym	Anny Ferrario	P. Fior di Loto	Free	Free
Mercoledì Wednesday	08.00-09.00	Yoga-Pilates	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	09.00-10.00	Pop Pilates	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
Giovedì Thursday	09.00-10.00	Soft Pilates	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	10.00-11.00	Mantenimento Gym	Anny Ferrario	P. Fior di Loto	Free	Free
	11.00-12.00	Ginnastica Posturale Stretching	Angela Theisen	P. Fior di Loto	Free	Free
	17.30-18.30	Yoga-Pilates Sospeso	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
Venerdì Friday	08.00-09.00	Fit-Pilates	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	09.00-10.00	Tools-Pilates	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	10.00-11.00	Aerobica, G.A.G.	Angela Theisen	P. Fior di Loto	Free	Free
	12.30-13.30	Pilates Tools Completo	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
CORSI RAGAZZI-BAMBINI						
Mercoledì Wednesday	16.00-17.00	Avviamento Ginnastica Artistica (4-6 anni)	Francesca Brugnoni	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	17.00-18.00	Avviamento Ginnastica Artistica (dai 7 anni)	Francesca Brugnoni	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
Venerdì Friday	16.00-17.00	Hip Hop (6-9 anni)	Arianna Pasini	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	17.00-18.00	Hip Hop (10-13 anni)	Arianna Pasini	Saletta Glicine	€ .90,00	€ .140,00

Guardare la bacheca in palestra per gli aggiornamenti.

DESCRIZIONE DEI CORSI

Il metodo Pilates tramite l'aumento della connessione mente-corpo porta benefici globali e permanenti. Gli esercizi migliorano contemporaneamente la postura, la forza e la flessibilità.

Soft Pilates

Corso adatto a tutti e particolarmente indicato a chi vuole prevenire o curare traumi o algie. Obiettivo primario è il raggiungimento del benessere psico-fisico.

Fit-Pilates

Corso esclusivo mirato a tonificare tutto il corpo, in cui le tecniche del Pilates vengono proposte in un crescendo di intensità e di ritmo. La lezione è adatta a tutti, benché di impatto medio alto; permette di ottenere un'ottima forma fisica, acquisire un buon controllo motorio ed una corretta postura, oltre a favorire il dimagrimento tramite l'innalzamento metabolico. Può prevedere l'uso di piccoli attrezzi.

Yoga-Pilates

Il corso prevede una fusione tra il metodo Pilates e lo Yoga, il vantaggio è di trarre benefici da entrambe le discipline. Il corso è adatto a tutti e l'obiettivo è migliorare il controllo mente corpo aumentando la flessibilità e l'energia.

Tools-Pilates

Corso di Pilates con l'utilizzo di piccoli attrezzi (palle, bastoni, elastici, ecc.). Grazie all'utilizzo degli attrezzi si potrà perfezionare gli esercizi e il controllo del corpo. Corso adatto a tutti.

Pop-Pilates

Corso di Pilates divertente e ad alta intensità, scandito grazie alla musica ritmata e coinvolgente.

Pilates Tone up

Corso di Pilates particolarmente indicato per la tonificazione muscolare. Il corso è adatto a tutti, l'intensità è medio alta.

Modulo d'iscrizione ai corsi di Ginnastica

Enrolment application for Gymnastics courses

Anno/Year 2017-2018

N° TESSERA / N° MEMBERSHIP CARD CLUB BUDOKAI 2017/2018 _____

COGNOME/SURNAME _____

NOME/FIRST NAME _____

Indicare il/i corso/i che desiderate frequentare.
 Le lezioni perse non si potranno recuperare.
 Non si può frequentare il corso in un giorno diverso
 da quello scelto.

Enter the course/s you wish to attend.
 It will not be possible to recover any classes that have been missed.
 You will not be allowed to attend on a day other
 than your chosen day.

I corsi saranno attivati con almeno 10 iscritti.
The courses will start only with a minimum of 10 participants.

CORSO	Giorno/Ora	<input type="checkbox"/>	Palestra	QUOTA Annuale 1ora/settimana Soci INT.CCR	QUOTA Annuale 1ora/settimana Soci EST.CCR
Fit-Pilates (Giorgio Ardente)	Lunedì/Monday 08.00-09.00	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	Venerdì/Friday 08.00-09.00	<input type="checkbox"/>			
Tools-Pilates (Giorgio Ardente)	Lunedì/Monday 09.00-10.00	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	Venerdì/Friday 09.00-10.00	<input type="checkbox"/>			
Soft Pilates (Giorgio Ardente)	Martedì/Tuesday 09.00-10.00	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	Giovedì/Thursday 09.00-10.00	<input type="checkbox"/>			
Yoga-Pilates (Giorgio Ardente)	Mer./Wednesday 08.00-09.00	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	Lunedì/Monday 18.00-19.00	<input type="checkbox"/>			
	Giovedì/Thursday 17.30-18.30	<input type="checkbox"/>			
Pop Pilates (Giorgio Ardente)	Mer./Wednesday 09.00-10.00	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
Pilates Tone up (Giorgio Ardente)	Venerdì/Friday 12.30-13.30	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
Avviamento Ginnastica Artistica (Francesca Brugnoli)	Mer./Wednesday 16.00-17.00	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	Mer./Wednesday 17.00-18.00	<input type="checkbox"/>			
Hip Hop (Arianna Pasini)	Venerdì/Friday 16.00-17.00	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	Venerdì/Friday 17.00-18.00	<input type="checkbox"/>			
OPEN CARD	TUTTI I CORSI	<input type="checkbox"/>		€ .320,00	€ .450,00

 VERSO LA QUOTA PER L'ISCRIZIONE AI CORSI DI GINNASTICA INDICATI
 I AGREE TO PAY THE ENROLMENT FEE TO THE GYMNASTICS COURSES TICKED

€ _____

 Tramite bonifico / By bank transfer **IBAN:** IT020052161080000000006987 Budokai asd Sezione Ginnastica

DATA / DATE _____

FIRMA / SIGNATURE _____