



GRUPPO GINNASTICA

info: gym@budokai.it

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.

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

- 1) La presentazione dell'apposito modulo di iscrizione compilato in tutte le sue parti;
- 2) Il pagamento della quota associativa, che per l'anno in corso è di € 30,00, e che comprende l'assicurazione R.C.
- 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 (validità minima 31/07/2018).

Modalità di iscrizione

Per poter seguire i corsi e le attività è necessaria l'iscrizione al Budokai che può essere effettuata inviando una mail a gym@budokai.it allegando:

- moduli compilati
- copia del certificato medico
- copia del bonifico fatto intestato a

Budokai asd Sezione Ginnastica IBAN: IT020052161080000000006987

oppure dal **28 Agosto 2017** ogni lunedì e mercoledì dalle 10.00 alle 12.00 nell'ufficio al 1° piano della Club House da **Sara o Adele**.

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	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	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 Tone up	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.



GRUPPO GINNASTICA

info: gym@budokai.it

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"/>	Saletta Glicine	€ .90,00	€ .140,00
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
 In contanti/ In cash

DATA / DATE

FIRMA / SIGNATURE