



## **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](mailto: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](mailto: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	<del>Tools-Pilates</del> 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	<del>Yoga-Pilates</del> 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	<del>Pilates Tools</del> Completo	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
<b>CORSI RAGAZZI-BAMBINI</b>						
Mercoledì Wednesday	16.00-17.00	Avviamento Ginnastica Artistica (4-6 anni)	Francesca Brugnoli	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	17.00-18.00	Avviamento Ginnastica Artistica (dai 7 anni)	Francesca Brugnoli	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
<b>Fit-Pilates</b> (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"/>			
<b>Tools-Pilates</b> (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"/>			
<b>Soft Pilates</b> (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"/>			
<b>Yoga-Pilates</b> (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"/>			
<b>Pop Pilates</b> (Giorgio Ardente)	Mer./Wednesday 09.00-10.00	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
<b>Pilates Tone up</b> (Giorgio Ardente)	Venerdì/Friday 12.30-13.30	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
<b>Avviamento Ginnastica Artistica</b> (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"/>			
<b>Hip Hop</b> (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"/>			
<b>OPEN CARD</b>	<b>TUTTI I CORSI</b>	<input type="checkbox"/>		<b>€ .320,00</b>	<b>€ .450,00</b>

 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 \_\_\_\_\_