

CORSI DI GINNASTICA 2018-2019

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 3 Settembre 2018 e termineranno il 28 Giugno 2019
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.

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:

NON SOCI:

- 1) Richiesta di Ammissione:
<https://www.budokai.it/wp/wp-content/uploads/2018/09/ammissione.pdf>
dopo essere stati accettati come SOCI Budokai procedere con i punti 2) 3) 4).

SOCI:

- 1) Modulo di Rinnovo:
<https://www.budokai.it/wp/wp-content/uploads/2018/09/rinnovo.pdf>
e procedere con i punti 2) 3) 4).
- 2) presentazione del modulo di iscrizione al Corso/i scelto/i:
<https://www.budokai.it/wp/wp-content/uploads/2018/09/gym.pdf>
- 3) Certificato medico che attesti l'idoneità a svolgere un'attività fisica non agonistica, che deve coprire l'intero periodo del corso.
- 4) Copia del pagamento (quota associativa € 30,00 che comprende l'assicurazione R.C. + quota annuale del Corso/i scelto/i) tramite Bonifico intestato a:

Budokai asd Sezione Ginnastica

IBAN: IT0200521610800000000006987

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 venerdì dalle 10.00 alle 12.00.

Per maggiori info:

<http://www.budokai.it>

gym@budokai.it

ORARIO DEI CORSI 2018-2019

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	Yoga-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
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	Fit-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	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
	18.00-19.00	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	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
	12.30-13.30	Pilates Tone up	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ 90,00	€ 140,00
	17.00-18.00	Hip Hop	Arianna Pasini	P. Fior di Loto	€ 90,00	€ 140,00
CORSI RAGAZZI-BAMBINI						
Mercoledì Wednesday	16.00-17.00	Avviamento Ginnastica Artistica (4-6 anni)	Ilaria Monti	P. Fior di Loto	€ 90,00	€ 140,00
	17.00-18.00	Avviamento Ginnastica Artistica (dai 7 anni)	Ilaria Monti	P. Fior di Loto	€ 90,00	€ 140,00
Venerdì Friday	16.00-17.00	Hip Hop (6-10 anni)	Arianna Pasini	P. Fior di Loto	€ 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 2018-2019

N° TESSERA / N° MEMBERSHIP CARD CLUB BUDOKAI 2018/2019 _____

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
CORSI ADULTI					
Yoga-Pilates (Giorgio Ardente)	Lunedì/Monday 08.00-09.00	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	Giovedì/Thursday 18.00-19.00	<input type="checkbox"/>		€ .90,00	€ .140,00
Tools-Pilates (Giorgio Ardente)	Lunedì/Monday 09.00-10.00	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
				€ .90,00	€ .140,00
Soft Pilates (Giorgio Ardente)	Martedì/Tuesday 09.00-10.00	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	Venerdì/Friday 09.00-10.00	<input type="checkbox"/>		€ .90,00	€ .140,00
Fit-Pilates (Giorgio Ardente)	Mer./Wednesday 08.00-09.00	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	Venerdì/Friday 08.00-09.00	<input type="checkbox"/>		€ .90,00	€ .140,00
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
Hip Hop (Arianna Pasini)	Venerdì/Friday 17.00-18.00	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
CORSI RAGAZZI-BAMBINI					
Avviamento Ginn. Artistica (Ilaria Monti)	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"/>		€ .90,00	€ .140,00
Hip Hop (Arianna Pasini)	Venerdì/Friday 16.00-17.00	<input type="checkbox"/>	P. Fior di Loto	€ .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

DATA / DATE _____

FIRMA / SIGNATURE _____