Ginnastica artistica

Corso base

Asilo - Scuole elementari - Scuole medie - Scuole superiori

Corso avanzato

Scuole elementari - Scuole medie - Scuole superiori

Preagonistica

3º anno asilo - 1ª e 2ª elementare

Promozionale

Scuole elementari - Scuole medie - Scuole superiori

Giorni e orari

(da definire anche in base al livello di preparazione del ginnasta)

Asilo	Martedi dalle 16:30 alle 17:30 Giovedì dalle 16:30 alle 17:30
Scuole elementari base 1ª e 2ª elementare 3ª, 4ª, 5ª elementare	Lunedì dalle 18:00 alle 19:00 Venerdì dalle 17:30 alle 18:30 Venerdì dalle 18:30 alle 19:30
Scuole medie e superiori base	Martedì dalle 19:00 alle 20:30 Giovedì dalle 19:00 alle 20:30



Pallavolo

Corso amatoriale per adulti maschile e femminile

Giovedì dalle 21:00 alle 22:30





Lezioni di prova per tutti i corsi e tutte le età nel mese di settembre. Per prenotare contattare la palestra.

Arrampicata e Boulder

Elementari e medie	Martedì e Venerdì (lezione di 1 ora)
6-7 anni	dalle 17:00 alle 18:00
8-10 anni	dalle 18:00 alle 19:00
11-14 anni	dalle 19:00 alle 20:00
Adulti e ragazzi	Lunedì (lezione di 2 ore)



Scuola di calcio

Per conoscere gli orari dei corsi contattare la Sezione Calcio

Per ragazzi nati tra 01/01/10 e 31/12/18

Per conoscere gli orari dei corsi contattare la Sezione Calcio dalle 18:00 alle 20:00

Sci

Periodo da Gennaio a Febbraio 2024
7 lezioni sabato pomeriggio
Engadina - Corvatsch ______ Da Febbraio 2024
4 lezioni domenicali

Per tutti i corsi è obbligatorio presentare il CERTIFICATO MEDICO al momento dell'iscrizione





Sezioni:

Arrampicata - Ballo Ciclismo - Calcio Fitness - Ginnastica Judo - Karate Tennis -Tiro con l'arco Pallacanestro - Sci

CORSI PROGRAMMA ATTIVITÀ

2023/2024



POLISPORTIVA AURORA A.S.D.

Palazzetto dello Sport

Centro Sportivo Comunale - Via Aldo Moro, 1 23887 Olgiate Molgora (LC)

Palestra: T 039 507704
Sede Sci e Ciclismo: T 039 5969970
Sede Calcio: T 039 9710114
pol.aurora.om@gmail.com

www.polisportiva-aurora.it

Informazioni ed iscrizioni da Lunedì a Venerdì in palestra dalle 17:00 alle 19:00 a partire dal 28 Agosto

Pancafit®

Martedì dalle 19:00 alle 20:00

Pancafit[®] è un attrezzo che migliora la postura e la condizione fisica in generale con semplici esercizi e tempi brevi, agendo su tutte le catene muscolari

Preparazione atletica — Martedi e Giovedì dalle 20:00 alle 21:00

Preparazione atletica generale e presciistica.

Comprende all'occorrenza anche recuperi ginnastici da infortunio.

Mantenimento donne — Martedi e Venerdì dalle 14:00 alle 15:00

Per donne che vogliono tenersi in forma facendo della sana attività fisica.

Antalgica pancafit

Martedi e Venerdì dalle 15:00 alle 16:00

Corso indicato per chi soffre di mal di schiena, artrosi e dolori muscolari.

Mantenimento misto

____ Giovedì dalle 19:00 alle 20:00

Adatto a uomini e donne. Utile per recupero e mantenimento della forma fisica. Indicato anche per chi presenta problemi all'apparato muscolscheletrico

Scuola di ballo

www.ladecadedel40.com

Liscio

Principianti _ Domenica dalle 19:30 alle 20:45 Livello intermedio ____ Domenica dalle 20:45 alle 22:00 Livello avanzato Domenica dalle 22:00 alle 23:15

Latino americano

Principianti _ Domenica dalle 19:30 alle 20:45 **Livello intermedio** _____ Domenica dalle 20:45 alle 22:00 Livello avanzato Domenica dalle 22:00 alle 23:15

Tango argentino

Primi passi di avvicinamento _____ Giovedì dalle 20:00 alle 21:30 Principianti ___ _____ Lunedì dalle 20:00 alle 21:30 Livello intermedio Giovedì dalle 21:30 alle 23:00 Livello avanzato _____ Lunedì dalle 21:30 alle 23:00

Aerobica tris

Lunedì dalle 19:00 alle 20:00

Esercizi di aerobica, con manubri e tonificazione a terra.

Power fitness

Lunedì dalle 20:00 alle 21:00

Esercizi di tonificazione e rassodamento per tutto il corpo con elastici

Stretching

Lunedì dalle 21:00 alle 22:00

Allungamento muscolare e mobilitazione delle articolazioni attraverso esercizi di stiramento.

Pilates a corpo libero

Mercoledì dalle 17:00 alle 18:00

Migliora il bilanciamento corporeo grazie alla tonificazione e rieducazione dei muscoli posturali (soprattutto attorno alla colonna vertebrale). Garantisce inoltre tonificazione muscolare addominale e dorsale.

Fitboxe

Mercoledì dalle 19:00 alle 20:00

Intreccio di aerobica, arti marziali, autodifesa e divertimento.

Penalty box Body sculpture

Mercoledì dalle 20:00 alle 21:00

Penalty box è un programma completo di allenamento del corpo con esercizi di fitness basati su una griglia di agilità e tonicità. Body sculpture è una serie di esercizi svolti in piedi e a terra. mirata a migliorare la resistenza fisicae a tonificare piccoli e grandi muscoli.

Step & Tone

Venerdì dalle 19:00 alle 20:00

Migliora la resistenza e la coordinazione alternando movimenti sul gradino e tonificazione con piccoli attrezzi.

Total body workout - G.A.G.

______ Venerdì dalle 20:00 alle 21:00

Migliora la tonificazione e l'allenamento cardiovascolare con esercizi per gambe, addominali e glutei.

Microbasket

4-5 anni ___ Venerdì dalle 16:30 alle 17:30

Minibasket

Lunedì e Giovedì dalle 18:00 alle 19:00 Under 8 ____ (1ª e 2ª elementare) Under 10 Lunedì dalle 19:00 alle 20:00 (3ª e 4ª elementare) Giovedì dalle 17:00 alle 18:00

Basket

Lunedì dalle 16:30 alle 18:00 Under 14 Giovedì dalle 15:00 alle 17:00

Arti marziali

Judo

Ultimo anno asilo e scuole elementari Martedì e Venerdì dalle 18:00 alle 19:00 Scuole medie Martedì e Venerdì dalle 19:00 alle 20:00 Scuole superiori e adulti Martedì e Venerdì dalle 20:00 alle 22:00

Karate

Lunedì dalle 17:30 alle 19:30 Bambini/e e ragazzi/e _ Venerdì dalle 17:00 alle 19:00

Adulti Lunedì e Venerdì dalle 20:00 alle 21:00