

Ginnastica artistica

Corso base

Asilo - Scuole elementari - Scuole medie - Scuole superiori

Corso avanzato

Scuole elementari - Scuole medie - Scuole superiori

Preagonistica

3° 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 _____ Martedì e Giovedì dalle 17:00 alle 18:00

Scuole elementari base

1ª e 2ª elementare _____ Lunedì dalle 17:00 alle 18:00

Mercoledì dalle 17:30 alle 18:30

3ª, 4ª, 5ª elementare _____ Lunedì dalle 18:00 alle 19:00

Mercoledì 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 adulti* _____ Giovedì dalle 21:00 alle 22:30

*maschile e femminile

 [polisportiva_aurora](https://www.instagram.com/polisportiva_aurora)

 [Ginnastica POL Aurora](https://www.facebook.com/GinnasticaPOLAurora)

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

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 20:30

Adulti e ragazzi _____ Lunedì (lezione di 2 ore)

dalle 21:00 alle 23:00

Possibilità di lezioni private _____ Venerdì dalle 20:30



Tennis

_____ Martedì e Venerdì dalle 14:30 alle 16:30

Tiro con l'arco

_____ Lunedì e Mercoledì dalle 21:00 alle 23:00

Scuola di calcio

_____ Per conoscere gli orari dei corsi

contattare la Sezione Calcio

Per ragazzi nati tra 01/01/12 e 31/12/19

dalle 18:00 alle 20:00

Sci

Piani di Bobbio _____ Periodo da Gennaio a Febbraio 2025

7 lezioni sabato pomeriggio

Engadina - Corvatsch _____ Da Febbraio 2025

4 lezioni domenicali

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

POLISPORTIVA
AURORA



Sezioni:

Arrampicata - Ballo

Ciclismo - Calcio

Fitness - Ginnastica

Judo - Karate

Tennis - Tiro con l'arco

Pallacanestro - Sci

CORSI PROGRAMMA ATTIVITÀ

2024 / 2025



POLISPORTIVA AURORA A.S.D.

Palazzetto dello Sport

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

Palestra: T 039 507704

Sede Calcio: T 039 9710114

Sede Sci: T 039 5969970. Chiamare Giovedì sera dal 7 Novembre.

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 26 Agosto

Ginnastica

Pancafit®

– Martedì dalle 18:00 alle 19:00 (gruppo 1)
Martedì dalle 19:00 alle 20:00 (gruppo 2)

Pancafit® è un attrezzo che migliora la postura e la condizione fisica in generale con esercizi semplici, agendo su tutte le catene muscolari. Massimo 10 iscritti.

Preparazione atletica

_____ Martedì e Giovedì dalle 20:00 alle 21:00

Preparazione atletica generale e presciistica.
Comprende all'occorrenza anche recuperi ginnastici da infortunio.

Mantenimento donne

_____ Martedì e Venerdì dalle 14:00 alle 15:00

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

Antalgica pancafit

_____ Martedì 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 muscoloscheletrico.

Scuola di ballo

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

www.ladecadedel40.com

Primi passi di avvicinamento _____ Giovedì dalle 20:00 alle 21:30
Principianti _____ Lunedì dalle 20:00 alle 21:30
_____ Mercoledì dalle 21:00 alle 22:30
Livello intermedio _____ Giovedì dalle 21:30 alle 23:00
Livello avanzato _____ Lunedì dalle 21:30 alle 23:00

Fitness

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 fisica e 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.

Basket

Microbasket

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

Minibasket

Gruppo unico elementari _____ Lunedì dalle 18:00 alle 19:00

6-7-8 anni _____ Giovedì dalle 18:00 alle 19:00

8-9-10 anni _____ Giovedì dalle 17:00 alle 18:00

Basket

Under 14 _____ Lunedì dalle 16:30 alle 18:00
_____ 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

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

Adulti _____ Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle 19:30 alle 20:30