

la tua **energia** la nostra **passione**



## Corsi per bambine e ragazze a partire dai 3 anni

BABY RHYTHMIC&DANCE | FORMATIVA | PROMOZIONALE | AGONISTICA | ADULTI

### SEDI:

Palestra scuole **Maria Ausiliatrice** – via Cardinal Ferrari, 7 – Castellanza

Palestra scuole **Leonardo da Vinci** – via dei Platani, 5 – Castellanza

Palestra **Palaborsani** – via per Legnano, 3 – Castellanza

Palestra **Collegio Rotondi** – via San Maurizio, 4 – Gorla Minore

Palazzetto dello Sport – via Grazia Deledda, 18 / via Petrarca – Gorla Minore

Palestra scuole **Bernocchi Riboldi** – via Bernocchi, 16 – Cerro Maggiore

Palestra scuole **Ente Morale S. Vittore O.** – piazza Papa Giovanni XXIII – San Vittore Olona


**2 PROVE GRATUITE a partire dal 12 settembre**  
Ti aspettiamo!!! 😊


### INFO e ISCRIZIONI:

Segreteria organizzativa 0331.1710846

Giulia 348.9051452 / Laura 349.3443072 / Layla 340.7311529

ritmica@sportpiu.org - [www.sportpiu.org/rhythmic](http://www.sportpiu.org/rhythmic)

 [www.facebook.com/groups/SportPiuRitmica/](https://www.facebook.com/groups/SportPiuRitmica/)

 <https://www.instagram.com/sportpiuritmica/>



**SPORT+ S.P.D. a r.l.**

Via De Amicis, 5 – 21053 Castellanza (VA) Tel. 0331-1710846 – [www.sportpiu.org/rhythmic](http://www.sportpiu.org/rhythmic) - [ritmica@sportpiu.org](mailto:ritmica@sportpiu.org)  
C.F.: 90038440120 - P.IVA 03257040125



## BABY RHYTHMIC&DANCE (3-5 anni)

Movimento, gioco, musica e mini acrobatica (capovolte, salti, attrezzi ginnici ecc..) per un corretto approccio al "mondo dello sport" con un misto di ginnastica ritmica e danza. Tutto proposto in forma ludica come corso propedeutico per sviluppare le potenzialità di ogni bambino/a, facilitare la socializzazione e stimolare le abilità motorie.

DESCRIZIONE	GIORNI	ORARI	DOVE:	COSTO* STAGIONALE		COSTO* 1^ e 2^ RATA	
				Monosett	Bisett	Monosett	Bisett
BABY RHYTHMIC&DANCE (3-5 anni)	Lunedì Giovedì	16:00 - 17:00	<b>CASTELLANZA</b> Maria Ausiliatrice	160 €	280 €	90 + 90 €	155 + 155 €
BABY RHYTHMIC&DANCE (3-5 anni)	Martedì Venerdì	16:15 - 17:15	<b>CERRO M.</b> Bernocchi Riboldi	160 €	280 €	90 + 90 €	155 + 155 €
BABY RHYTHMIC&DANCE (3-5 anni)	Martedì Venerdì	16:00 - 17:00	<b>S. VITTORE O.</b> Ente Morale SVO	160 €	280 €	90 + 90 €	155 + 155 €
BABY RHYTHMIC&DANCE (3-5 anni)	Martedì Venerdì	16:30 - 17:30	<b>GORLA MINORE</b> Collegio Rotondi	160 €	280 €	90 + 90 €	155 + 155 €

## FORMATIVA (dai 6 anni)

Rudimenti della ginnastica ritmica ed utilizzo dei piccoli attrezzi tipici della disciplina: fune, cerchio, palla, nastro e clavette. Elementi basilari sono portamento del corpo, salti, acrobatica ed equilibrio, il tutto a tempo di musica e condito da tanto divertimento. Le ginnaste avranno la possibilità di mettersi in gioco e di dimostrare ciò che hanno appreso in occasione dei saggi di Natale e di fine stagione. Agli spiriti più competitivi verrà data anche l'opportunità di partecipare ad una gara intersocietaria.

DESCRIZIONE	GIORNI	ORARI	DOVE:	COSTO* STAGIONALE	COSTO* 1^ e 2^ rata
FORMATIVA 1° CORSO (6-7 anni)	Lunedì Giovedì	17:00 - 18:00	<b>CASTELLANZA</b> Maria Ausiliatrice	280 €	155 + 155 €
FORMATIVA 2° CORSO (8-10 anni)	Lunedì Giovedì	18:00 - 19:00	<b>CASTELLANZA</b> Maria Ausiliatrice	280 €	155 + 155 €
FORMATIVA CORSO AVANZATO (11+ anni)	Lunedì Giovedì	19:00 - 20:00	<b>CASTELLANZA</b> Maria Ausiliatrice	280 €	155 + 155 €
FORMATIVA (6+ anni)	Martedì Venerdì	17:15 - 18:15	<b>CERRO M.</b> Bernocchi Riboldi	280 €	155 + 155 €
FORMATIVA (6+ anni)	Martedì Venerdì	17:00 - 18:00	<b>S. VITTORE O.</b> Ente Morale SVO	280 €	155 + 155 €
FORMATIVA (6+ anni)	Martedì Venerdì	17:30 - 18:30	<b>GORLA MINORE</b> Collegio Rotondi	280 €	155 + 155 €
GIOVANISSIME	Martedì Venerdì	17:00 - 19:00 18:00 - 20:00	<b>CASTELLANZA</b> Palaborsani M. Ausiliatrice	320 €	175 + 175 €

## RHYTHMIC FIT - ADULTI

Questa sezione è dedicata a tutte quelle persone che vogliono tenersi in forma divertendosi. Si tratta di un'ora dai molteplici contenuti che vede un'alternanza di attività cardiovascolare al ritmo delle musiche più gettonate, tonificazione generale col supporto di attrezzi come pesi ed elastici e stretching per rilassare mente e corpo.

DESCRIZIONE	GIORNI	ORARI	DOVE:	COSTO* STAGIONALE	COSTO* QUADRIMESTRALE	COSTO* MENSILE
RHYTHMIC FIT PER ADULTI	Mercoledì	19:00 - 20:00	<b>GORLA MINORE</b> Palazzetto dello Sport	140 €	75 €	20 €

## PROMOZIONALE (dagli 8 anni)

Questa sezione, parallela alla formativa, conta ben tre allenamenti settimanali ed è infatti dedicata alle ginnaste dotate di particolari abilità fisiche e caratteriali tali da permettere loro di partecipare a competizioni federali. L'obiettivo della sezione consiste nell'affinare abilità fisiche quali coordinazione corpo-attrezzi, scioltezza ed eleganza, influenzando sulla formazione del carattere all'insegna di costanza, determinazione e spirito di squadra.

Le atlete parteciperanno ai saggi di Natale e di fine stagione e le più meritevoli, oltre che partecipare alle fasi provinciali e regionali delle competizione FGI, potranno rappresentare la Sport+ durante le competizioni nazionali.

DESCRIZIONE	GIORNI	ORARI	DOVE: CASTELLANZA GORLA MINORE	COSTO* STAGIONALE	COSTO* 1 <sup>^</sup> e 2 <sup>^</sup> rata
GPT	Lunedì Giovedì	19:00 - 20:00 18:00 - 20:00	Maria Ausiliatrice Leonardo da Vinci	320 €	175 + 175 €
PROMOZIONALE ALLIEVE (8-12 anni)	Lunedì Mercoledì Sabato	18:00 - 20:00 17:30 - 19:30 9:30 - 12:30	Leonardo da Vinci Maria Ausiliatrice Collegio Rotondi	380 €	210 + 210 €
PROMOZIONALE JUNIOR/SENIOR (13-15 anni)	Martedì Giovedì Venerdì	18:00 - 20:00 17:30 - 20:00 18:00 - 20:30	Palaborsani Leonardo da Vinci Maria Ausiliatrice	380 €	210 + 210 €

## AGONISTICA (dai 6 anni)

L'agonistica è la sezione più impegnativa della Sport+ Ritmica, visti i suoi quattro allenamenti settimanali (inclusa un'ora di danza classica). Richiede infatti molto impegno, determinazione e costanza da parte delle giovani atlete. L'obiettivo è il raggiungimento di un'ottimale preparazione atletica, tecnica e caratteriale tale da permettere di partecipare a gare agonistiche della Federazione Ginnastica d'Italia nelle fasi provinciali, regionali e nazionali.

DESCRIZIONE	GIORNI	ORARI	DOVE: CASTELLANZA GORLA MINORE	COSTO* STAGIONALE	COSTO* 1 <sup>^</sup> e 2 <sup>^</sup> rata
PREAGONISTICA	Lunedì Mercoledì Venerdì	17:00 - 20:00 17:00 - 20:30 17:00 - 20:30	Leonardo da Vinci Collegio Rotondi Collegio Rotondi	400 €	220 + 220 €
AGONISTICA ALLIEVE	Lunedì Mercoledì Venerdì Sabato	17:00 - 20:00 17:00 - 20:30 17:00 - 20:30 9:30 - 13:30	Leonardo da Vinci Collegio Rotondi Collegio Rotondi Collegio Rotondi	450 €	245 + 245 €
AGONISTICA JUNIOR/SENIOR	Lunedì Mercoledì Venerdì Sabato	17:00 - 20:00 17:30 - 20:30 17:30 - 20:30 14:00 - 17:00	Leonardo da Vinci Collegio Rotondi Collegio Rotondi Collegio Rotondi	450 €	245 + 245 €



## TESSERAMENTO

**50,00 €**

Comprensivo di: tesseramento, quota d'adesione, assicurazione

N.B. Per le ginnaste che hanno compiuto 8 anni è prevista la visita medica agonistica gratuita, a tutte le altre è richiesto il certificato medico sportivo non agonistico

N.B. Il tesseramento per il corso adulti Rhythmic Fit è pari a 30€ (escluso certificato medico)

Kit con materiale tecnico e attrezzi ordinabile in segreteria

**Scontistica per i fratelli che si iscrivono a Sport+ (5% sul totale - esclusa quota d'adesione)**

**Per le festività si seguirà il calendario scolastico. Si ricorda inoltre che alcune lezioni potrebbero subire variazioni a causa della disponibilità delle strutture ospitanti**



la tua **energia**  
la nostra **passione**

**+ MOVIMENTO**

**+ ENERGIA**

**+ SALUTE**

Via De Amicis, 5 – 21053 Castellanza (VA)

Tel. 0331.1710846

[www.sportpiu.org](http://www.sportpiu.org) – [info@sportpiu.org](mailto:info@sportpiu.org)

**ISCRIZIONI PRESSO SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:**

lunedì – mercoledì – venerdì: 9:00 – 13:00

martedì – giovedì: 15.00 – 19.00



Scoprici visitando la pagina facebook: [www.facebook.com/groups/SportPiuRitmica/](http://www.facebook.com/groups/SportPiuRitmica/)