

DANZA

Per bambini da 18 mesi a 10 anni

DANZA CONTEMPORANEA (6-10 anni)

Mercoledì: 17:30
(15 incontri)

DANZA ESPRESSIVA (3-5 anni)

Mercoledì: 16:45
(10 incontri)

NIDI DI DANZA (18 mesi - 3 anni + genitore)

Mercoledì: Orario stabilito con i
partecipanti
(4 incontri)

PER LE NEO MAMME

I MERCOLEDÌ DI MAMMA E PAPA'

Mercoledì: Orario stabilito con i
partecipanti

*Ciclo di incontri a tema pre e post nascita
rivolti ai genitori, con la nostra ostetrica*

MASSAGGIO INFANTILE

Giorno e orario: Ciclo di 5 incontri da
stabilire con i partecipanti

*Per bambini da 0 a 12 mesi, con insegnanti
certificati AIMI*

MAMME IN FORMA!

Mercoledì: Mattina
(orario deciso con i
partecipanti)

Ginnastica con i propri bimbi

CONTATTI

PALLAVOLO

Scuola media del Capoluogo
via dello Sport 5, Pianoro
Scuola media di Rastignano
via del Casello 1, Rastignano

Responsabile: Mario Biguzzi
366 313 0773

FITNESS

Centro Sportivo "Paolo Gori"
via dello Sport 4, Pianoro (BO)
tel 051 774853 (segreteria)

WEB

www.sportduemila.com
segreteria@sportduemila.com

 @sport2000web

 @sport_2000

ORARI SEGRETERIA:

Lun, Mar, Gio: dalle 9 alle 13/ dalle 16 alle 20:30
Mer, Ven: dalle 16 alle 20:30
Sabato: dalle 9 alle 12:30



Pianoro stagione 2018/2019



*Tutte le attività sono riservate ai nostri associati
diventa nostro tesserato e inizia a muoverti con noi!*

VOLANTINO TERRA

PILATES

Migliora la postura, tonifica il corpo in modo armonico e scioglie le tensioni

Lunedì: 18:45/19:40
Martedì: 9:15
Mercoledì: 13:20/18:30/19:25
Giovedì: 9:15

POSTURALE

Ginnastica dolce e rilassante per eliminare le cattive posture

Lunedì e Giovedì: 17:00
Martedì: 17:15*/19:00
* (6 - 14 anni)

STRETCHING

Allungamento statico/dinamico che scioglie i muscoli e previene i traumi

Martedì: 18:00
Giovedì: 18:45

POSTURAL FITNESS

A tempo di musica, adatta a tutti, migliora la postura, la flessibilità e la coordinazione

Lunedì: 17:50

POSSIBILITÀ DI ABBONAMENTO ANNUALE E OPEN INSIEME AL FITNESS IN ACQUA (GUARDA IL VOLANTINO ACQUA)

TOTALFITNESS

Cardio e tono a tempo di musica, con o senza attrezzi, divertente e brucia grassi

Giovedì: 17:50

FUNCTIONAL

Training intenso che migliora tono, resistenza e capacità respiratoria

Martedì e Venerdì: 13:30

YOGA AL FEMMINILE

Incontri di Yoga riservati alle donne particolarmente indicato in pre/post parto

Venerdì: 19:00

GINNASTICA

*Particolarmente indicata per la terza età
Ginnastica leggera per il tono muscolare*

Lunedì e Giovedì: 9:30/10:30/11:20 Pianoro
15:30 Rastignano

(La lezione delle 10:30 ha un'intensità maggiore)

PER IL FITNESS È VALIDA LA PROMOZIONE FEDELTA' IN CUI CRESCE LO SCONTO AD OGNI RINNOVO

PALLAVOLO

Corsi di Volley e Minivolley per tutti i livelli fino all'agonistica (tornei FIPAV e UISP)

Pianoro

SPIKEBALL (ex Minivolley)

Martedì e venerdì: 17:00

PRIMA DIVISIONE

Giorni e orari: Da definire

Rastignano

UNDER 13/14/16/18

Giorni e orari: Da definire

I giorni e gli orari vengono stabiliti in base al livello



TENNIS

Corsi propedeutici, intermedi e avanzati per tutte le età

BAMBINI

Da Lunedì a Venerdì: Dalle 15:00 alle 19:00

ADULTI

Da Lunedì a Venerdì: Dalle 19:00 alle 22:00

I gruppi (massimo 4 persone) vengono creati in base alle esigenze e al livello dei partecipanti.

PER IL TENNIS C'È LA POSSIBILITÀ DI LEZIONI PRIVATE SINGOLE O DI GRUPPO