

# E PER L'ESTATE?

## VACANZA SPORTIVA ESTIVA

Una vacanza attiva e divertente, dedicata a ragazzi e ragazze delle scuole elementari e medie, nella splendida cornice del Villaggio EFA & Bell'Italia Village. Sfruttando le attrezzatissime strutture e la finissima spiaggia privata, faremo fare ai vostri ragazzi un viaggio attraverso decine di attività sportive individuali e di squadra, con allenamenti mirati, tornei memorabili, serate a tema sorprendenti e momenti comunitari di grande valore aggregativo e socializzante.

## CENTRO ESTIVO C/O CHICCA GALLAZZI

School of Sport ti propone un Centro Estivo Residenziale presso la scuola Primaria Chicca Gallazzi a Busto Arsizio: Inglese, laboratori (cucina, origami, teatro, creatività, etc), sport, gite culturali, piscina... il tutto unito da un filo conduttore che condurrà i bambini tra le varie attività ed esperienze.



## INFO LINE

Alberto 333.7910393  
Matteo 328.9418306

## SEDI DEI CORSI

RAGAZZI: Palestra Scuola Media Costamagna, Via Miani 1 - Busto Arsizio  
TENNIS: Campi da Tennis comunali, Via dei Sassi - Busto Arsizio  
ADULTI: Oratorio San Luigi Sacconago, Via Ortigara - Busto Arsizio

## ISCRIVITI ORA

Scansiona il QR Code e compila il modulo di iscrizione online!



0331.224122



## PHYSIOS

FISIOTERAPIA  
LINFOTERAPIA

www.studio-physios.it



0331.639018



www.diagrafo.it



# CORSI 2017/2018

# Corsi Ragazzi

schoolofsportrezzara@gmail.com

## MULTISPORT

Non hai ancora trovato il tuo sport preferito? sperimenta più discipline sportive con l'obiettivo di migliorare le capacità motorie; per esempio: tennis, calcio, basket, pallavolo, scherma...

- Gruppo Materna
- Gruppo 1<sup>^</sup> / 2<sup>^</sup> / 3<sup>^</sup> Elementare

## PALLAVOLO

I gruppi, suddivisi per fasce di età, parteciperanno a Tornei PGS di Categoria ed incontri amichevoli.

- Minivolley
- Under 12
- Under 14
- Under 16 e 18 Femminile
- Squadra Maschile

## CALCIO A 5

I gruppi, suddivisi per fasce di età, parteciperanno a campionati CSI di Categoria ed incontri amichevoli.

- UNDER 8 1<sup>^</sup>/2<sup>^</sup> Elementare
- UNDER 10 3<sup>^</sup>/4<sup>^</sup> Elementare
- UNDER 12 5<sup>^</sup> Elementare/1<sup>^</sup> Media
- UNDER 14 2<sup>^</sup>/3<sup>^</sup> Media
- ALLIEVI 2002/2003
- JUNIORES 1999/2000/2001
- PRIMA SQUADRA



## TENNIS

Corsi individuali e collettivi presso i campi comunali di Via dei Sassi a Busto Arsizio il sabato. I gruppi sono costituiti da ragazzi di pari età e/o pari livello.

## GITE CULTURALSPORT

**Vivere lo Sport a 360° non è solo praticare una disciplina ma anche perseguire la cultura sportiva. Organizziamo gite di vario genere dove sport, attività fisica e cultura si intrecciano in modo indissolubile.**

**Ciaspolata:** accompagnati da una guida Cai alla scoperta del Monte Devero. Impareremo le tecniche per arrampicare, realizzare un rifugio e cucinare in quota.

**Linea Cadorna:** esploreremo le fortificazioni della prima guerra mondiale immersi nel verde delle montagne varesine.

**Acquaworld:** come in estate anche se fuori nevicata grazie al più grande parco acquatico d'Italia al coperto.

**Partite di serie A:** parteciperemo ad incontri di serie A di varie discipline sportive (Calcio, Volley, Basket)



# Corsi Adulti

in collaborazione con Speed Sport Ssdl  
corsiginnastica@gmail.com



## BODY WORK OUT

Attività di tonificazione muscolare piuttosto intensa, che si svolge a corpo libero o mediante l'utilizzo di piccoli attrezzi quali manubri e cavigliere in modo da creare piccoli sovraccarichi di lavoro.



## PILATES

Trae ispirazione da antiche discipline orientali quali Yoga e Do•In. È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale.

## TENNIS

Il Tennis Adulti è basato su criteri di allenamento adeguati alle richieste, livello ed esigenze dei giocatori. I corsi possono essere lezioni individuali o in gruppi di 2/3/4 allievi con un livello di tennis omogeneo. La durata delle lezioni in tutti i livelli è di 55 minuti. La frequenza e durata dei corsi può essere concordata con il maestro.

