

YOGA BIMBI

NOVITA' 2023

Lo yoga per bambini permette non solo di fare esercizio fisico, migliorando la salute, la circolazione cardiovascolare, l'elasticità e l'equilibrio, ma aiuta a migliorare la concentrazione, imparare ad esprimersi liberamente, a diventare consapevoli del proprio corpo e del proprio respiro e a imparare a mantenere la calma.

Aiuta anche a ridurre lo stress, l'ansia e i comportamenti aggressivi, e può essere utile in accompagnamento alla terapia cognitivo-comportamentale.

Yoga per bambini (5-8 anni):

Venerdì 17.15-18.15

Quota di iscrizione e copertura assicurativa:

dal 11/09/2023 al 23/12/2023 €119

dal 02/01/2024 al 09/03/2024 €85

dal 11/03/2024 al 08/06/2024 € 110,50

DIVISA: Abbigliamento comodo, ricambio di scarpe da ginnastica pulite e salvietta.

Il centro sportivo mette a disposizione i rappettini.

A partire dal compimento dei 6 anni, è obbligatorio IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA



FITNESS IN PALESTRA

Indirizzare gli adolescenti ad una corretta pratica sportiva significa offrire loro uno staff competente capace di proporre percorsi adeguati alle loro capacità motorie in un ambiente divertente e sereno.

Esercizi a corpo libero e con piccoli carichi abbinati a percorsi e circuiti di vario genere consentono di raggiungere e mantenere una buona forma fisica.



**Via Lungo Romna, 2
24020 Casnigo (BG)
035.738054 / 334.6729915
info@centrosportivocasnigo.it
www.centrisportivicsc.it**



CSC SPORTS TEAM

0-18



SPORT DI SQUADRA

2023-2024

GINNASTICA ARTISTICA

GINN. ARTISTICA 6-12 anni
Giovedì 16.15-17.15

Quota di iscrizione e copertura assicurativa:

dal 18/09/2023 al 27/01/2024 € 195

dal 29/01/2024 al 08/06/2024 € 145

DIVISA: Da acquistare su indicazione dell'insegnante.

A partire dal compimento dei 6 anni, è obbligatorio **IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA.** (dagli 8 anni possibilità di fare quello agonistico).

KARATE

5-6 anni: Mercoledì 16.30-17.15
7-9 anni: Lunedì 17.00-18.00
10-14 anni: Lunedì 18.00-19.00

Quota di iscrizione e copertura assicurativa:

dal 18/09/2023 al 27/01/2024 € 175

dal 29/01/2024 al 08/06/2024 € 125

DIVISA: Da acquistare su indicazione dell'insegnante.

A partire dal compimento dei 6 anni, è obbligatorio **IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA.** (dagli 12 anni possibilità di fare quello agonistico).

HIP HOP

HIP HOP 6-12 anni
Mercoledì 17.00-18.00

Quota di iscrizione e copertura assicurativa:

dal 18/09/2023 al 27/01/2024 € 195

dal 29/01/2024 al 08/06/2024 € 145

DIVISA: T-shirt (in dotazione), ricambio di scarpe da ginnastica pulite.

A partire dal compimento dei 6 anni, è obbligatorio **IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA.** (dagli 8 anni possibilità di fare quello agonistico).

I Protagonisti

siete voi

Dance



GIOCODANZA

3-6 anni: Giovedì 17.15-18.15

Quota di iscrizione e copertura assicurativa:

dal 18/09/2023 al 27/01/2024 € 195

dal 29/01/2024 al 08/06/2024 € 145

DIVISA: Da acquistare su indicazione dell'insegnante.

A partire dal compimento dei 6 anni, è obbligatorio **IL CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA.**

”

Incoraggiamo i nostri ragazzi a lavorare con impegno e a realizzare il proprio potenziale.

“