

YOGA BIMBI

NOVITA'
2023



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 Papa Giovanni XXIII, 12/F
24020 Rovetta (BG)
0346.73500 / 392.3273994
info@centrosportivorovetta.it
www.centrisportivicsc.it



CSC SPORTS TEAM
0-18



SPORT DI SQUADRA

2023-2024

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):

Lunedì 16.30-17.30

Quota di iscrizione e copertura assicurativa:

dal 11/09/2023 al 23/12/2023 € 137,50

dal 08/01/2024 al 16/03/2024 € 85,00

dal 18/03/2024 al 22/06/2024 € 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

GINNASTICA ARTISTICA

**Ginnastica Artistica (6/12anni):
Martedì 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:
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)

Lezione di prova gratuita su prenotazione.



HIP HOP

Hip hop (6-9 anni): Giovedì 15.00-16.00
Hip hop (dai 13 anni): Giovedì 16.00-17.00
Hip hop (10-13 anni): Giovedì 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)

Lezione di prova gratuita su prenotazione.

I Protagonisti

siete voi

Dance



GIOCODANZA

**Giocodanza (3-5 anni):
Mercoledì 16.15-17.00**

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: da acquistare su indicazione dell'insegnante

Lezione di prova gratuita su prenotazione.

”

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

“