

espressività corporea

per bambini dai 3 ai 7 anni



Il gioco e il movimento sono i linguaggi privilegiati che il bambino utilizza per esprimersi, fare esperienze, esplorare e conoscere il mondo, creare e trasformare, incontrare gli altri, acquisire sicurezza e fiducia, sperimentare i diversi aspetti dell'essere, del sapere e del saper fare.

La proposta di un percorso di espressività corporea, secondo le tecniche della Pratica Psicomotoria Educativa Bernard Aucouturier (P.P.E.), nasce per offrire ai bambini uno spazio e un tempo all'interno d'arsi esprimere liberamente attraverso il gioco e il movimento.

Valorizzare la dimensione del gioco aiuta il bambino a manifestare la sua intelligenza, creatività, capacità inventiva, caratteristiche che aprono la strada alla comunicazione e alla socialità.

La P.P.E. è un buon percorso di accompagnamento alla crescita di tutti i bambini. Inoltre è consigliata nei casi di difficoltà nella comunicazione, nell'orientamento spazio-temporale, nei casi di ipermotricità e di inibizione motoria, nelle difficoltà relazionali e nelle difficoltà di percezione ed espressione emotiva.

Il percorso è articolato in incontri di un'ora circa a cadenza settimanale: il martedì o il mercoledì.

NOVITA'

Quest'anno, in via sperimentale, corso 1^a elementare

Palestra scuola primaria **CARBONERA**

MARTEDI' dalle ore 16.40 alle ore 18.30

MERCOLEDI' dalle ore 16.15 alle ore 19.00

INIZIO CORSI: martedì 29 settembre 2015

INFORMAZIONI: Marta tel.0422 600545 cell.328 7548614

calcetto amatoriale

Finalmente un altro calcio, gioioso, pulito, per tutti.

L'attività, rivolta a maschi e femmine, offre uno spazio dove poter giocare questo bellissimo sport di squadra, in un clima di spensieratezza ed allegria.

Regola prima: **si gioca per divertirsi e giocano tutti**, indipendentemente da età, abilità tecnica o prestanza fisica.

Sano agonismo, quindi, ma non selezione tecnica/atletica.

femminile

Palestra polivalente **CARBONERA**

SABATO ore 15.00 - 16.30

INFORMAZIONI: Facebook: Calcetto Carbonera

Stefano 347 2608381 calcettocarbonera@yahoo.it

INIZIO: sabato 19 settembre 2015



maschile

Palestra polivalente **CARBONERA**

LUNEDI' 20.30 - 22.30

INFORMAZIONI: Facebook: Calcetto Carbonera

Stefano 347 2608381 calcettocarbonera@yahoo.it

INIZIO: lunedì 21 settembre 2015



La **tessera UISP 2016**, obbligatoria per accedere a qualsiasi attività del Circolo, è anche una polizza assicurativa r.c.t. e infortuni. Inoltre, unita al tesserino AGIS, dà diritto alla riduzione del 20% sul biglietto di ingresso: Multisale **EDERA** e **MANZONI** (Paese): riduzione tutti i giorni dell'anno.

Cinema **EMBASSY**, multisala **CORSO**: dal 1° ottobre al 31 marzo tutti i giorni esclusi festivi e prefestivi; dal 1° aprile al 30 settembre tutti i giorni della settimana.

Rassegna **CINEMA ESTATE**: 20% di sconto.



Sport per Tutti

- un bene che interessa la salute, la qualità della vita, l'educazione e la socialità;

- sempre più a misura di ciascuno, un'opportunità di benessere per tutte le persone di ogni età, senza differenze di censo, sesso, abilità e cultura;

- una libera espressione del corpo attraverso il movimento, il gioco, lo stare assieme.



Circolo ARCI - UISP di Carbonera

Associazione Sportiva Dilettantistica

c/o Boscolo Massimo V.lo Ciardi 5 - 31030 CARBONERA

tel. 0422 445341 mail@arciuispcarbonera.it

www.arciuispcarbonera.it

circolo arci uisp di carbonera

l'associazione dello Sport per Tutti



attività sportive 2015/2016

www.arciuispcarbonera.it

danza classica e moderna

La danza è un'arte che serve a raccontare una storia attraverso il movimento. Un'attività fatta di gesti, emozioni ed atmosfere che aiuta a conoscere e a sviluppare in modo armonioso il proprio corpo in rapporto a sé e agli altri. Amare la danza è facile ed insegna al danzatore il significato di costanza e disciplina, senza escludere il divertimento.

I nostri corsi si sviluppano su livelli diversi, in base all'età: nel primo, più propriamente propedeutico, il metodo seguito è quello di far avvicinare i bambini spontaneamente alla danza attraverso giochi motori e psicomotori volti all'acquisizione dei concetti fondamentali della creatività e del movimento.

Nel secondo e nel terzo, lo studio tecnico dei passi propri della danza classica e jazz viene progressivamente approfondito e perfezionato. Nel corso avanzato, riservato alle ragazze più grandi, vengono ampliati gli aspetti coreografici della danza con particolare attenzione a quella moderna.

I nuovi partecipanti avranno la possibilità di provare alcune lezioni prima di iscriversi.



LUNEDI' e GIOVEDI' scuola primaria CARBONERA

| | | |
|------------|-------------------|-------------------------|
| I° CORSO | dai 4 ai 6 anni | ore 16.40 - 17.30 |
| II° CORSO | dai 7 ai 9 anni | ore 17.20 - 18.15 |
| III° CORSO | dai 10 ai 12 anni | ore 18.15 - 19.15/19.30 |

CORSO AVANZATO dai 13 anni scuola primaria PEZZAN

LUNEDI' e GIOVEDI' ore 18.30 - 20.00

INIZIO CORSI: lunedì 21 settembre 2015

INFORMAZIONI: Alessandra 0422 424204 Rita 0422 305894

movimento hip hop

Il ritmo, il tempo, la forma e l'interpretazione sono le caratteristiche della danza hip hop. E' una danza esplosiva, veloce, acrobatica, è l'espressione del movimento. La danza hip hop serve per esprimere i propri sentimenti e le proprie emozioni ed unisce l'attività fisica alla manifestazione dell'anima. Una lezione di danza hip hop deve fornire agli allievi gli strumenti per poter usare il corpo senza farsi male e la conoscenza dei movimenti tecnici della danza, ottenendo buoni risultati nella flessibilità del corpo, nella resistenza, nel potenziamento muscolare.

MERCOLEDI' ore 19.00 - 20.30 palestra PEZZAN

INIZIO CORSI: mercoledì 23 settembre 2015

INFORMAZIONI: Alice 0422 305894 Rita 0422 305894

attività motorie per anziani

La grande competenza accumulata in trentanni di attività, la tradizionale preparazione e il costante aggiornamento degli operatori danno la massima garanzia di serietà ed efficacia. I corsi si pongono l'obiettivo di mantenere un buon livello di mobilità articolare, forza ed elasticità muscolare attraverso semplici esercizi a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi. La ginnastica per anziani proposta a Carbonera è una attività fisica dolce, adatta a tutte le persone senza limiti di età. Si rivolge a quanti, uomini e donne, vogliono ritrovare il proprio benessere psicofisico, in un'ora di lezione simpatica e allegra, insieme agli altri.

INIZIO DEI CORSI: da lunedì 28 settembre 2015

MARTEDI' e VENERDI' palestra polivalente CARBONERA

I° turno dalle ore 15.00 alle ore 16.00

II° turno dalle ore 16.00 alle ore 17.00

INFORMAZIONI: Anna 0422 396844 Luigina 0422 397510

LUNEDI' e GIOVEDI' ex scuola primaria SAN GIACOMO

dalle ore 15.00 alle ore 16.00

INFORMAZIONI: Pietro Fanny 0422 90141

LUNEDI' e GIOVEDI' scuola primaria VASCON

dalle ore 16.30 alle ore 17.30

INFORM: Remigio 0422 446205 Paola 0422 350649

attività motorie per adulti

Anche quest'anno riproponiamo ai nostri soci adulti la seguente innovativa formula: **in base alle proprie esigenze di orario, attività o intensità, ognuno potrà iscriversi ad 1, 2 o più attività tra quelle sottoriportate, scegliendo tra la ricca varietà di proposte. La quota di partecipazione sarà determinata in base al numero di ore di attività scelte settimanalmente.**

Tutti i corsi hanno come caratteristica comune quella di mettere al centro dell'attenzione la persona, sia sotto l'aspetto fisico, sia sotto quello relazionale.

L'attività in un clima disteso e amichevole permette di migliorare la forma e di scaricare le tensioni accumulate durante la giornata.

INIZIO DI TUTTI I CORSI: a partire da lunedì 21 settembre 2015

Lunedì MIGNAGOLA (Daniela) 18.30-19.30 Ginn.Posturale

19.30-20.30 Pilates

20.30-21.30 Movida Fitness

Martedì CARBONERA (Aleph) 18.30-19.30 Posturale

19.30-20.30 Tonic Posturale

Mercoledì MIGNAGOLA (Daniela) 18.30-19.30 Ginn.Posturale

19.30-20.30 Country Fitness

20.30-21.30 Allenamento funzionale (functional training)

Giovedì CARBONERA (Aleph) 19.30-21.30 Yoga Dinamico

Venerdì CARBONERA (Teresa) 18.30-19.30 Step Dolce

19.30-20.30 Step

20.30-21.30 Step Tonic

Palestre Scuole Primarie

INFORMAZIONI:

per Carbonera Serenella tel. 347 6318446

per Mignagola Laura tel. 0422 396903

Silvia tel. 0422 445023 Laura 349 2889674

GRUPPO AGGREGATO ADULTI VASCON

MARTEDI' e VENERDI'

scuola primaria VASCON

ore 19.40 - 20.40

mantenimento & stretching

INFORMAZIONI: Donatella 347 8728417

ginnastica posturale

Protocollo di esercizi atti a migliorare la postura e ad alleviare eventuali dolori/tensioni muscolari legati ad un errato portamento.

Si rivolge a tutti coloro che vogliono ristabilirsi da una situazione dolorante e a scopo preventivo in particolare a chi è costretto ad assumere posizioni prolungate.

pilates

E' 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, fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena.

movida fitness



Lezione facile, divertente ed allenante, con musica a 360°, coreografie semplici con i passi base dell'aerobica. Tonifica gambe, glutei, addominali, migliora la mobilità, la coordinazione e la percezione del proprio corpo e... ti fa sorridere !!!(adatto a tutti).

country fitness



E' un viaggio nel mondo della musica country con tutte le sfumature dal rock al pop, dal western al rockabilly fino alle ultime hit. E' una lezione di fitness a tutti gli effetti, basata su coreografie facili, allenamento cardiovascolare, tonificazione e resistenza, allungamenti, propriocettività' assieme a divertimento, combattimenti ed inseguimenti. Tutto da provare !!!

allenamento funzionale (functional training)

E' un allenamento che si basa sull'esecuzione di esercizi in grado di mimare i movimenti che il nostro corpo esegue quotidianamente. In questo modo si migliorano le capacità del corpo a svolgere le attività quotidiane raggiungendo ottimi risultati sia dal punto di vista prestazionale sia estetico. Ogni esercizio attiva l'intero corpo, migliorando forza, potenza, velocità, resistenza, coordinazione, agilità ed equilibrio. L'impiego di esercizi vari e progressivamente più complessi, rende l'allenamento divertente e mai monotono.

step

Una ginnastica aerobica particolarmente allenante e divertente che si distingue per l'uso del "gradino", sul quale comporre facili coreografie. L'intensità dei tre corsi sarà diversificata e graduale.

yoga dinamico e massaggio

Posizioni Yoga: aiutano l'equilibrio posturale, migliorano la respirazione; liberano emozioni, ansie e stress; vitalizzano il corpo e la mente, allenano le capacità di concentrazione e osservazione.

Automassaggio e massaggio a coppie: attivano la consapevolezza corporea, stimolano la circolazione sanguigna e linfatica, favoriscono il rilassamento e migliorano la relazione equilibrata con gli altri.