

espressività corporea

per bambini dai 2 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 del quale potersi 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.

Palestra ex scuola primaria **CARBONERA**

MERCOLEDÌ dalle ore 15.00 alle ore 19.00

in base all'età del bimbo.

INIZIO CORSI: mercoledì 3 ottobre 2018

INFORMAZIONI: Marta cell.328 7548614

calcetto amatoriale

Finalmente un altro calcio, gioioso, pulito, per tutti. L'attività 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.



Palestra polivalente **CARBONERA**

LUNEDÌ 20.30 - 22.30

INFORMAZIONI: Facebook: Calcetto Carbonera

Stefano 347 2608381 calcettocarbonera@yahoo.it

INIZIO: lunedì 24 settembre 2018

La tessera UISP 2019, necessaria 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 25% sul biglietto di ingresso: Multisale EDERA e MANZONI (Paese): riduzione tutti i giorni dell'anno.

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: 15% di sconto.

Per partecipare a qualsiasi attività motoria, è **obbligatorio** presentare un certificato medico di idoneità alla pratica motoria non agonistica.

Nel ribadire ancora una volta la necessità di tale certificato per le attività del nostro Circolo, in quanto aderente ad un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI, ricordo che le ultime disposizioni ministeriali prevedono che tale certificato sia rilasciato dal proprio medico o pediatra di base oppure, in alternativa, da un medico sportivo, in presenza di un elettrocardiogramma recente.

Oltre ad essere un preciso obbligo di legge di cui risponde personalmente il Presidente del Circolo, tale pratica tiene fede ad un principio fondamentale dell'associazione, che considera lo sport uno strumento di promozione della salute e di prevenzione delle malattie. Non un seccante adempimento per un inutile pezzo di carta, quindi, ma una fondamentale verifica periodica del proprio stato di salute.

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 insieme.



Circolo ARCI - UISP di Carbonera

Associazione Sportiva Dilettantistica

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

tel. 375 5525405 mail@arciuispcarbonera.it

www.arciuispcarbonera.it

siamo anche su 

circolo **arci uisp** di carbonera

l'associazione dello **Sport per Tutti**



attività sportive
2018/2019

www.arciuispcarbonera.it

attività motorie per anziani

La grande competenza accumulata in trent'anni 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 24 settembre 2018

MARTEDI' e VENERDI' ex scuola primaria 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 Adriana 348 2998018

LUNEDI' e GIOVEDI' ex scuola primaria SAN GIACOMO

dalle ore 15.00 alle ore 16.00

INFORMAZIONI: Pietro Fanny 0422 90141

LUNEDI' e GIOVEDI' palestra scuola primaria VASCON

dalle ore 16.30 alle ore 17.30

INFORMAZIONI: 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 24 settembre 2018

INFORMAZIONI: per Carbonera Serenella tel. 347 6318446

Palestre Scuole Primarie di Carbonera e Mignagola

per Mignagola Laura G. tel. 0422 396903 Laura F. tel. 349 2889674

LUNEDI' Palestra Scuola Primaria Mignagola	MARTEDI' Palestra ex Sc.Primaria Carbonera	MERCOLEDI' Palestra Scuola Primaria Mignagola	GIOVEDI' Palestra ex Sc.Primaria Carbonera	VENERDI' Palestra ex Sc.Primaria Carbonera
18.30 - 19.30 pilates Chiara	18.30 - 19.30 pilates Anna	18.30 - 19.30 posturale & stretching meridiani energetici Alessandra	18.30 - 19.30 pilates Anna	19.00 - 20.00 GAG Susanna
19.30 - 20.30 step tonic Valentina	19.30 - 20.30 postural pilates Anna	19.30 - 20.30 functional training & posturale Alessandra	19.30 - 20.30 postural pilates Anna	20.00 - 21.00 GAG - tone up Susanna
20.30 - 21.30 Zumba Fitness Valentina	20.30 - 21.30 functional training Anna	20.30 - 21.30 functional training Chiara	20.30 - 21.30 functional training Anna	

GRUPPO AGGREGATO ADULTI VASCON

LUNEDI' e GIOVEDI' ore 19.30 - 20.30

mantenimento & stretching scuola primaria VASCON

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 a lungo posizioni scorrette.

pilates

Attività che permette da un lato lo sviluppo uniforme e funzionale del corpo, dall'altro l'acquisizione consapevole di una postura corretta. Attraverso una serie di esercizi accompagnati da dolci melodie e svolti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli e appositi attrezzi, la disciplina consente di lavorare sulla muscolatura più profonda assicurando così lo sviluppo e il raggiungimento della stabilità articolare e della resistenza muscolare.

posturale & stretching dei meridiani energetici

E' un prezioso strumento di riequilibrio energetico.

Lo scopo degli esercizi è di favorire il libero fluire del Qi (energia vitale) all'interno dei meridiani, presupposto per una corretta funzionalità dell'organismo e della regolazione omeostatica dei processi vitali.

G.A.G. - tone up

G.A.G. (Gambe, Addominali, Glutei) è una tecnica di ginnastica utilizzata sostanzialmente per tonificare e mantenere la muscolatura (e la forma) delle gambe, dell'addome e dei glutei.

Tone Up è un programma di esercizi finalizzato alla tonificazione dei principali gruppi muscolari e al miglioramento di resistenza e coordinazione attraverso un intenso lavoro cardiovascolare a ritmo di musica.

zumba fitness

Lezione facile, divertente ed allenante, ispirata ai ritmi latino americani. Non serve saper ballare, basta lasciarsi andare e seguire il ritmo.

allenamento funzionale (functional training)

Attività globale per rimettersi o mantenersi in forma, proposta in modo dinamico e vario, in cui sono previsti esercizi di carattere generale, con momenti ad alto impatto aerobico. Si allenano forza, coordinazione e destrezza anche in forma di circuito utilizzando attrezzatura di base (elastici, step, palle, ecc.) con il supporto musicale. È un'attività che permette di sviluppare ed esprimere le qualità essenziali del Fitness: forza, resistenza, equilibrio, elasticità, tutto attraverso combinazioni dinamiche.

step tonic

E' un'attività indicata sia per dimagrire che per tonificare, i benefici dello step coinvolgono tutta la muscolatura, non solo quella degli arti inferiori. Apporta benefici anche a tutto l'apparato cardio-circolatorio.