



Sono iniziate le attività della ASD O. anno sportivo 2021/2022

Certamente un buon avvio di stagione per tutte le attività sportive, in particolare per le nuove attività rivolte sia ai bambini e bambine, che agli adulti.

Riteniamo qui, in ogni caso, di riproporre le nuove attività al fine di promuoverle maggiormente presso i ragazzi e le persone di ogni età.

GINNASTICA DOLCE- Antalgica per tutte le età

La ginnastica dolce prevede l'esecuzione di movimenti lenti e naturali da ripetere in sequenza, pensati per rinforzare il tono muscolare ma senza pesare sulle articolazioni per contrastare la progressiva diminuzione del tono muscolare e perdita di forza che avviene con il passare degli anni o per l'incorrere di patologie di varia natura.

Attività : martedì dalle ore 9,00 alle ore 10,00

PARKOUR (età scolare) 7-11 anni

Disciplina metropolitana che nasce in Francia alla fine degli anni '80 il cui obiettivo è superare qualsiasi tipo di ostacolo all'interno di un percorso, cercando di volta in volta di adattare il proprio corpo all'ambiente, praticando movimenti naturali per il corpo umano.

Lo sviluppo delle capacità motorie di base, la fiducia in sé stessi, la capacità di affrontare e superare ostacoli fisici attraverso l'allenamento, il superamento di ostacoli interiori e paure psicologiche sono dunque solo alcuni dei benefici di questa disciplina.

Senza dinamiche di competizione si favorisce la coesione e l'inclusione sociale tra individui con diverse caratteristiche e capacità, in un clima stimolante sempre alla ricerca del miglioramento.

Attività : lunedì dalle ore 17,00 alle ore 17,45

GIOCHI MOTORI (età prescolare) 4-6 anni

Attività psicomotoria ludica che punta allo sviluppo dell'intelligenza motoria educando i bambini attraverso il gioco-sport a muoversi correttamente nello spazio, ampliando il loro bagaglio motorio per renderli abili e pronti ad affrontare qualsiasi sport con la massima padronanza del proprio corpo.

Attività : mercoledì dalle ore 15,45 alle ore 16,45

DUATHLON (Cuccioli 8-9 anni ; Esordienti 10-11 anni)

Attività particolarmente indicata per i giovani - la complessità degli stimoli motori contribuisce ad uno sviluppo armonioso della crescita dei bambini/e e ragazzi/e - contribuisce ad avere fiducia in se stessi ed **il piacere agonistico individuale attraverso l'attività mista corsa - bici - corsa.**

Attività : mercoledì dalle ore 17,00 alle ore 17,45

PER NUOVE ADESIONI AI CORSI RIVOLGERSI

Orari di Segreteria presso Oratorio Paolo VI- Barzanò

Martedì 17,30 - 19,00 ; Giovedì 21,00 - 22,00

Per info ed appuntamenti:

asdobarzano@gmail.com

Flavio 039.9210846 - Fabio 328.7799595 - Marcella 347.3004131

