

NOVITÀ 2022 - 2023

10

TENNIS TAVOLO *New!*

Dal 2008 in poi
Palestra Scuole Elementari Valmorea
Mercoledì 21.00 - 23.00
INIZIO : 21/09/2022

11

KARATE - metodo MGA *New!* AUTODIFESA PERSONALE

Un metodo per difendersi e imparare
l'autodifesa.
Palestrina Palasport Intercomunale
Lunedì e Giovedì 20.40 - 21.40
INIZIO : 19/09/2022

13

BALLO LISCIO *New!*

Palestrina Palasport Intercomunale
Mercoledì 21.00 - 22.00
INIZIO : 21/09/2022

14

AIKIDO *New!*

Dal 2008 in poi
Arte Marziale tradizionale giapponese.
Palestra Scuola Elementare Rodero
Martedì e Venerdì 20.00 - 21.30
INIZIO : 20/09/2022

@lauraf_graphic

- Quota associativa : € 35,00

Grazie a...

NEW CARROZZERIA ALBIOLESE

- Noleggio auto di varie marche
- Officina meccanica
- Servizio auto sostitutiva
- Convenzioni assicurative
- Liquidazione diretta danni assicurativi
- Soccorso stradale

NOLEGGIO CON O SENZA AUTISTA 9 POSTI

CAGNO • Via Fontanella, 2 • Tel. 031 80 70 80 • Fax 031 350 95 24
E-mail: carrozzeria@nuovaalbiolese.it

Diventa nostro socio e potrai scegliere tra diverse attività

CONTATTI

Via Brella, 15
22043 Solbiate con Cagno (CO)
Tel. 031 807481
Whatsapp. 337 1315556
www.polisportivaintercomunale.it
info@intercomunale.co.it

@intercomunale_asd



polisportiva intercomunale a.s.d.

Giovani & Adulti

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Dal Lunedì al Venerdì 8.30 - 12.30 / 14.30 - 18.30
Sabato 8.30 - 11.00

IL FUTURO INTERCOMUNALE TI ASPETTA! #NEWFACE

Scopriamo insieme la nuova veste della Polisportiva..

09/09/2022
ore 20:30



#WEAREINTERCOMUNALE

01

**ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA
FINALIZZATA ALLA SALUTE ED
AL FITNESS - metodo BOOTCAMP**

Allenamento misto all'aperto in vero e proprio stile Marines.

Area esterna Palasport Intercomunale

Martedì e Giovedì 20.45 - 21.45

INIZIO : 20/09/2022

02

**ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA
FINALIZZATA ALLA SALUTE ED
AL FITNESS - metodo PILATES**

Palestrina Palasport Intercomunale

Turno Mattina: Giovedì 10.00 - 10.45

Turno A : Lunedì e Mercoledì 18.15 - 19.00

Turno B : Lunedì e Mercoledì 19.00 - 19.45

Turno C : Lunedì e Mercoledì 19.45 - 20.30

INIZIO : 19/09/2022

03

**ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA
FINALIZZATA ALLA SALUTE ED
AL FITNESS - metodo C.A.G.**

Tonificazione completa a ritmo di musica e movimento.

Palasport Intercomunale Settore A

Martedì e Giovedì 18.30 - 19.15

INIZIO : 20/09/2022

04

SQUASH

Dal 2008 in poi

Lezioni da 30 minuti con istruttore federale

Lunedì e Mercoledì 18.00 - 21.00

Campo squash Palasport Intercomunale

INIZIO : 19/09/2022

05

**ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA
FINALIZZATA ALLA SALUTE ED
AL FITNESS - metodo BRUCIAGRASSI**

Un allenamento di fitness ad alta intensità; divertente, a tempo di musica che aiuta a bruciare grassi in eccesso.

Palasport Intercomunale Settore A

Martedì e Giovedì 19.15 - 20.00

INIZIO : 20/09/2022

06

**ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA
FINALIZZATA ALLA SALUTE ED
AL FITNESS - metodo GINNASTICA
DOLCE POMERIGGIO**

Palasport Intercomunale Settore C

Lunedì e Venerdì 15.00 - 16.00

INIZIO : 19/09/2022

07

**ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA
FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL
FITNESS - metodo HATHA YOGA**

Posizioni (Asana) e tecniche di respirazione (Pranayama) per riportare equilibrio, sciogliere tensioni, allungare il corpo, calmare la mente e aprire il cuore.

Palestrina Palasport Intercomunale

Turno Mattina: Giovedì 8.45 - 9.45

Turno Sera: Giovedì 18.30 - 19.30

INIZIO : 22/09/2022

08

CALCIO GIOVANISSIMI U15

Anno di nascita 2008

Area Esterna Palasport Intercomunale

Martedì e Giovedì 18.30 - 20.00

INIZIO : 30/08/2022

09

CALCIO ALLIEVI U16

Anno di nascita 2007

Area Esterna Palasport Intercomunale

Martedì e Giovedì 18.45 - 20.15

INIZIO : 30/08/2022

10

**ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA
FINALIZZATA ALLA SALUTE ED
AL FITNESS - metodo GINNASTICA
DOLCE SERALE**

Palestra Scuole Elementari Rodero

Mercoledì 20.00 - 21.00

INIZIO : 21/09/2022

11

ATLETICA LEGGERA

Rivolto a giovani e adulti a partire dall'anno di nascita 2008 in poi.

Pista atletica Palasport Intercomunale

Lunedì, Mercoledì e Venerdì 18.00 - 20.00

INIZIO anno 2008 : 19/09/2022

INIZIO dall'anno 2007 : 05/09/2022

12

**ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA
FINALIZZATA ALLA SALUTE ED
AL FITNESS - metodo POUND FITNESS**

È una disciplina aerobica ad alto impatto in cui l'allenamento è svolto tenendo in mano e muovendo a suon di musica delle particolari bacchette chiamate Ripstix®, molto simili a quelle utilizzate dai batteristi per suonare.

Palestrina Palasport Intercomunale

Martedì e Venerdì 19.00 - 19.45

INIZIO : 20/09/2022