14 KARATE - metodo MGA AUTODIFESA PERSONALE New

Un metodo per difendersi e imparare l'autodifesa.

Palestrina Palasport Intercomunale

Martedi 19.00 - 20.00

INIZIO : 19/09/2023

15 AIKIDO New

Dal 2009 in poi

Arte Marziale tradizionale giapponese.

Palestra Scuola Elementare Rodero

Martedi e Venerdi 20.00 - 21.30

INIZIO : 19/09/2023

16 ACROBATICA ADULTI New

Un corso dove potersi sfogare non stando mai fermi, imparando a sperimentare l'equilibrio e le acrobazie.

Palestra scuole medie Valmorea

Giovedi 19.30 - 20.25

INIZIO : 21/09/2023

17 GINNASTICA - PARKOUR New

Palestra scuole medie Valmorea

ANNO di NASCITA : 2009 - 2008

Martedi 16.30 - 17.30

Giovedi 17.30 - 18.30

Palestra scuole medie Valmorea

INIZIO : 19/09/2023

Prove gratuite fino al **30/09**, contattaci per fissare la tua prova

Realizzato da @lauraf_graphic

NOVITÀ 2023 - 2024

_ Quota associativa : € 35,00

Grazie a...

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
PADEL: www.padelintercomunale.it
info@intercomunale.co.it

@intercomunale_asd

Giovani & adulti

ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Dal Lunedi al Venerdi 8.30 - 12.30 / 14.30 - 18.30
Sabato 8.30 - 11.00

2023 - 2024

polisportiva intercomunale a.s.d.

INTERCOMUNALE

#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

Martedi e Giovedi 20.35 - 21.35

INIZIO : 19/09/2023

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

Palestrina Palasport Intercomunale

Turno Mattina: Giovedi 10.00 - 10.45

Turno A : Lunedi e Mercoledi 18.15 - 19.00

Turno B : Lunedi e Mercoledi 19.00 - 19.45

Turno C : Lunedi e Mercoledi 19.45 - 20.30

INIZIO : 18/09/2023

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

Tonificazione completa a ritmo di musica e movimento.

Tensostruttura Palasport Intercomunale

Martedi e Giovedi 18.45 - 19.30

INIZIO : 19/09/2023

04 SQUASH

Dal 2009 in poi

Lezioni da 30 minuti con istruttore federale

Lunedi e Mercoledi 18.00 - 21.00

Campo squash Palasport Intercomunale

INIZIO : 04/09/2023

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.

Tensostruttura Palasport Intercomunale

Martedi e Giovedi 19.30 - 20.15

INIZIO : 19/09/2023

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

Palestrina Palasport Intercomunale

Lunedi e Venerdi 15.00 - 16.00

INIZIO : 18/09/2023

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: Giovedi 8.45 - 9.45

Turno Sera: Giovedi 18.30 - 19.30

INIZIO : 21/09/2023

08 GINNASTICA RITMICA

Dal 2009 in poi. Per ex-ginnaste e ginnaste che vogliono fare nuove esperienze anche con squadre agonistiche Silver.

Palasport Intercomunale

Lunedi, Martedi e Venerdi 18.30 - 20.30

INIZIO : 04/09/2023

09 ATLETICA LEGGERA

Rivolto a giovani e adulti a partire dall'anno di nascita 2009 in poi.

Pista atletica/Tensostruttura Palasport Intercomunale

Lunedi, Mercoledi e Venerdi 18.00 - 19.45

INIZIO : 28/08/2023

10 TENNIS TAVOLO

Dal 2009 in poi

Palestra Scuole Elementari Valmorea

Mercoledi 21.00 - 23.00

INIZIO : 20/09/2023

11 BALLO LISCIO

Palestrina Palasport Intercomunale

Mercoledi 21.00 - 22.00

INIZIO : 20/09/2023

12 VOLLEY U16

ANNO di NASCITA : 2009 - 2008

Palasport Intercomunale/Palestra scuole elementari Valmorea

Lunedi 18.30 - 21.00 - Scuole elementari Valmorea

Mercoledi 18.00 - 20.30 - Palasport Intercomunale

Venerdi 18.00 - 20.00 - Palasport Intercomunale

INIZIO : 04/09/2023

13 VOLLEY U18/1DF

ANNO di NASCITA : 2007 - 2006

Palasport Intercomunale

Martedi 18.30 - 20.30

Mercoledi 18.00 - 20.30

Venerdi 19.30 - 21.30

INIZIO : 04/09/2023