# SOCIETÀ SPORTIVA SELEZIONATA

## PROGRAMMA DI ATTIVITÀ

### ATTIVITÀ SPORTIVE

- Corso di Acrobatica
- Corso di Parkour
- Corso di Calisthenics
- Corso di Tai Chi e Chi Kung Difesa armi e Meditazione
- Corso di Karate & Difesa Personale

### ATTIVITÀ EXTRA SPORTIVE

- Corso di Arte e Skeching
- Corso di Tecnica e Composizione Fotografica
- Laboratorio Podcast & Web Radio
- Oratori - Laboratori alla scoperta del " sè "

## CONTATTI

Palestra Trevicass
Via Papa Giovanni XXIII
Cassano d'Adda -MI-

347 8214501
348 4169568

trevicass@gmail.com

# ATTIVITA'

**Corso di ACROBATICA** La ginnastica acrobatica, è una disciplina eseguibile individualmente, che prevede la combinazione di movimenti, coreografici ed elementi di acrobatica attraverso un preciso lavoro posturale. È una disciplina che impegna l'atleta sia sotto il profilo fisico che psicologico.

**CONTATTO cellulare: Ivano 347 8214501**

**Corso di PARKOUR** Il parkour consiste nell'eseguire un percorso da un punto A a un punto B superando qualsiasi genere di ostacolo vi sia presente con la maggior efficienza di movimento possibile, adattando il proprio corpo attraverso volteggi, salti, equilibrio, scalate Il Parkour è un ottimo strumento educativo, come qualsiasi sport, perché insegna nella vita di tutti i giorni a non arrendersi mai davanti ad uno ostacolo, ma, al contrario, sfruttarlo per proseguire la marcia verso il proprio obiettivo finale.

**CONTATTO cellulare: Ivano 347 8214501**

**Corso di TAI CHI e Chi Kung -Difesa Armi e Meditazione** Il Tai chi è un'antica pratica cinese che si propone di difendere la vita in tutti i suoi aspetti. In questi incontri studieremo alcune tecniche di difesa personale attraverso la memorizzazione di una forma, impareremo ad usare le armi e, tramite il chi kung ( lavoro con l'energia) impareremo alcune tecniche dinamiche di meditazione. Lo scopo della pratica è divertirsi e stare bene, attraverso gesti armonici senza ricercare la competizione o il raggiungimento di obiettivi specifici.

**CONTATTO cellulare: Roberto 349 5235052**

**Corso di CALISTHENICS** Il calisthenics è un allenamento a corpo libero che sviluppa una muscolatura potente. E' un metodo che usa esclusivamente il peso del corpo come resistenza e può prevedere semplici attrezzi come sbarre fisse o mobili, spalliere e parallele.

**CONTATTO cellulare: Ivano 347 8214501**

**Corso di Arte e Sketching** Attraverso l'attività espressiva, il Laboratorio Artistico si propone di trasmettere conoscenze legate alla cultura dell'immagine e dei linguaggi visivi, abituando i ragazzi e le ragazze ad osservare e comprendere l'arte attraverso l'esperienza diretta e concreta che prende forma nel lavoro di riproduzione e di sketching ovvero l'arte di realizzare schizzi ,disegni rapidi e abbozzati, spesso creati per catturare idee, scene o forme in modo immediato

**CONTATTO cellulare: Agostino 370 3797251**

**CORSO di Tecnica e Composizione Fotografica** La fotografia presenta delle enormi potenzialità formative per adolescenti costantemente a contatto con "materiali fotografici" di varia natura. Dalla televisione a internet e un continuo susseguirsi di informazioni fotografiche molto spesso recepite in modo passivo e poco consapevole. L'obiettivo formativo è lo sviluppo della creatività e del senso estetico, propensione al lavoro di gruppo e apprendimento all'utilizzo consapevole dell'oggetto fotografico.

**CONTATTO cellulare: Mario 335 7445951**

**LABORATORIO di Podcast e Web Radio** Associazione Culturale ILINX APS propone un laboratorio per adolescenti che attraverso il teatro e la passione per la musica porterà i partecipanti ad imparare come creare un podcast per poi dar vita in uturo ad una web radio. Mettere in gioco la propria creatività e curiosità per creare contenuti originali e vicini agli interessi dei ragazzi. Obbiettivo del percorso è anche quello di accompagnare e raccontare attraverso questi media le varie attività del progetto.

**CONTATTO cellulare: Luca 333 9455642**

**CORSO DI KARATE E DIFESA PERSONALE** L'attività del Karate e indirizzata ai ragazzi piu giovani, dai 6 ai 15 anni, si propone di dare un quadro completo e ben strutturato sulla pratica del Karate inteso come attività sportiva e formativa.

L'attività di Difesa Personale e indirizzata ai ragazzi piu grandi, dai 15 ai 25 anni, con particolare riferimento al genere femminile, si propone di dare una solida base su cio che significa l'autodifesa, la gestione di situazioni di stress e di potenziale pericolo.

**CONTATTO cellulare: Luca 328 9324916**

**ORATORI – Laboratori alla scoperta del "sé"** In un tempo di solitudini ti proponiamo la vita di gruppo, nella fatica di capirsi per vivere in libertà e responsabilità, scopriremo doni e virtù capaci di dare senso alla vita.

Un percorso fatto di attività e laboratori, fondati sull'ascolto e il dialogo per camminare alla scoperta del sé.

**CONTATTO cellulare: Don Jacopo 3493391909**