



PROGRAMMA ATTIVITÀ 2016-2017



**Circolo Ricreativo e Culturale - Associazione Sportiva Dilettantistica
I.T.C. sperimentali Bollate**

Via Varalli, 20 - 20021 Bollate - Tel. 02 38201484

E-mail: segreteria.crec@gmail.com - crec.bollate@libero.it

Web: www.crec.it

C.C.Postale 20125209 - C.F. 97098810159 - P.IVA 06961610968

IBAN IT47Q 03500 3347000000 0002119

Tutti i corsi sono riservati ai Soci che hanno versato la quota di iscrizione annuale. La quota di iscrizione al CREC è di €15. La quota non è rimborsabile. Validità della tessera di iscrizione dal 1 settembre 2016 al 31 agosto 2017. L'adesione al CREC comporta l'accettazione delle norme dello statuto (copia a disposizione dei Soci).

INDICE DELLE ATTIVITÀ

ATTIVITÀ DI PALESTRA

Pilates	pag.	5
Attività motoria dolce	pag.	6
Educazione motoria	pag.	6
Attività motoria globale	pag.	6
Attività motoria globale e gioco	pag.	7
Potenziamento e gioco	pag.	7
Parkour e Calisthenics	pag.	7
Pallavolo per adulti	pag.	7
Zumba	pag.	8
Musica e movimento	pag.	8
Multisport per minori	pag.	10
Personal trainer	pag.	10
Osteopatia	pag.	10

ATTIVITÀ DI PISCINA

Corsi di nuoto adulti e bambini	pag.	11
Corso gioco genitori/bimbo	pag.	12
Preagonistica ragazzi	pag.	12
Preagonistica bambini	pag.	12
Perfezionamento adulti	pag.	10
Acquagym	pag.	13
Nuoto libero	pag.	13

ATTIVITÀ PER IL BENESSERE PSICO-FISICO

Tai Chi	pag.	14
Ba Ji Quan (Kung Fu)	pag.	14
Mindfulness	pag.	15
Nordic Walking	pag.	15
Metodo Feldenkrais®	pag.	16
Yoga	pag.	17

ATTIVITÀ PER IL TEMPO LIBERO

Fotografia creativa	pag.	18
Restauro del mobile 1°e 2° livello	pag.	19
Piccolo cucito creativo	pag.	19
Quiling "filigrana di carta"	pag.	20

DANZA

Danza afro	pag.	21
Danza del ventre	pag.	21
Tribal fusion	pag.	21

ATTIVITÀ PER BAMBINI E RAGAZZI

Multisport per minori	pag.	10
Nuoto	pag.	12-13

IL CREC

Il Crec è una libera associazione senza fini di lucro, legata al territorio Bollatese e Novatese, ha per finalità lo sviluppo, la propaganda e la diffusione delle discipline sportive e ricreative intese come mezzo di formazione psico-fisica e morale degli associati. Il CREC tramite affiliazione agli enti di promozione sportiva OPES e PGS è iscritto all'albo delle Associazioni Sportive Dilettantistiche (ASD) riconosciute dal CONI.

È iscritto al Registro Provinciale delle Associazioni (istituito dalla Regione Lombardia) ed all'Albo delle Associazioni culturali del Comune di Novate. È affiliato alla F.I.Te.L Federazione Italiana Tempo Libero ed ha ottenuto il riconoscimento di A.P.S. (Associazione di Promozione Sociale).

Elargisce annualmente contributi agli I.T.C.S. "Levi" e "Rotterdam" e collabora a iniziative di solidarietà nell'ambito locale, nazionale ed internazionale (vedere pagina 21).

ATTIVITÀ 2016-2017

Questo opuscolo, verrà inviato via mail ai soci iscritti l'anno precedente e verrà distribuito nelle biblioteche e luoghi istituzionali di incontro. Contiene il programma di tutte le attività proposte dal Circolo che è anche sul sito www.crec.it

Tutte le attività sono numerate per facilitarne l'identificazione e, se non diversamente specificato, si svolgeranno presso il Centro Scolastico e gli Istituti "Primo Levi" ed "Erasmus da Rotterdam" di via Varalli a Bollate.

Sono previste riduzioni come gli anni scorsi per i soci che fanno parte delle componenti scolastiche, inoltre per i nuclei familiari che si iscrivono in tre o più, le quote ridotte sono estese a tutti i componenti.

Questo opuscolo, per una tempestiva stampa e diffusione, è stato preparato nel mese di luglio, pertanto alla data delle iscrizioni potranno esserci alcune voci incomplete e delle variazioni rispetto a quanto indicato.

Agevolazioni fiscali - La legge finanziaria 2007 del governo Prodi stabilisce che sono detraibili le spese sostenute per l'iscrizione annuale e gli importi corrisposti, per i ragazzi di età compresa tra i 5 e i 18 anni, ad associazioni sportive dilettantistiche. **Il pagante deve conservare copia dell'assegno o c.c. postale e la ricevuta con indicato il proprio codice fiscale.**

VISITA MEDICA

Per tutte le attività sportive proposte, è obbligatorio presentare il certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico. Per ulteriori informazioni vedere a pagina 4.

ISCRIZIONI

Tutti i corsi sono numerati per facilitarne l'identificazione.

Le iscrizioni a tutti i corsi, anche per quelli che si svolgeranno in altre sedi, si terranno presso i locali degli I.T.C.S. di via Varalli 20, a Bollate nelle seguenti date:

Sabato 17 settembre 2016 dalle ore 10 alle 12,30, solo ed esclusivamente per le componenti scolastiche (sono previste quote ridotte).

Nuoto, acquagym e attività di palestra:

- per i Soci dell'anno precedente, lunedì 19 e martedì 20 settembre dalle ore 17 alle 20 - per tutti: mercoledì 21 e giovedì 22 settembre dalle ore 17 alle 20.

Per tutti gli altri corsi: - lunedì 19, martedì 20, mercoledì 21, giovedì 22 settembre dalle ore 17 alle 20.

CODICE FISCALE OBBLIGATORIO. Nella domanda di adesione dovrà essere inserito il proprio Codice Fiscale (anche per i minori) che è riportato sulla vostra tessera sanitaria.

PAGAMENTI E RIDUZIONI

I corsi sono riservati ai Soci che hanno versato la quota di iscrizione annuale. La quota di iscrizione al CREC è di €15.

La quota non è rimborsabile. Validità della tessera di iscrizione dal 1 Settembre 2016 al 31 agosto 2017.

Il pagamento con assegno o bonifico bancario è vivamente consigliato. (IBAN IT47Q 03500 3347000000 0002119).

Se non hai un conto bancario paga con versamento sul c/c postale n° 20125209 col modulo che verrà distribuito all'iscrizione.

Le quote ridotte (dove previste) sono riservate a:

- componenti scolastiche del "Primo Levi" ed "Erasmus da Rotterdam" (studenti - genitori - docenti - non docenti e loro fratelli e genitori);
- tre o più iscritti del medesimo nucleo familiare (stesso domicilio), la quota ridotta è estesa a tutti i componenti;
- socio che si iscrive a tre corsi;
- iscrizione di due fratelli nati dal 2006 in poi (in età di scuola elementare).

PROPOSTA VISITE MEDICHE IN CONVENZIONE CON UPWELL

Riservata ai soci CREC

Il CREC, avvalendosi di UpWell, organizzazione specializzata nella gestione di servizi medici rivolti al benessere per centri fitness e wellness, propone la seguente convenzione per ottenere il certificato medico, **OBBLIGATORIO**, per poter frequentare i corsi di attività sportiva non agonistica.

Tale proposta non è vincolante e ognuno è libero di rivolgersi ove ritiene più opportuno per ottenere il certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, reso obbligatorio con le disposizioni recate dal decreto attuativo del Ministro della salute del 24 aprile 2013 secondo direttive precise.

Da lunedì 22/8/2016 sarà possibile prenotare la visita medica per ottenere il certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica telefonando dal lunedì al venerdì al n° 02-48101006 dalle ore 10,00 alle ore 13,00 e dalle ore 14,30 alle ore 16,00. Si potrà prenotare anche on-line collegandosi al sito: www.upwell.it, entrare nella sezione riservata al CREC e seguire le istruzioni.

Le visite verranno effettuate presso l'aula medica del Palazzetto adiacente il campo di calcio in via Varalli a Bollate dalle ore 17,20 alle ore 21,00 a partire dal 1 settembre.

Il protocollo della visita comprende:

- programma di acquisizione dati anamnestici e clinici, auscultazione cardio-polmonare e rilevazione dei valori pressori;
- elettrocardiogramma a riposo con ecg professionale autoreferente;
- analisi della composizione corporea mediante bilancia impedenziometrica di ultima generazione con elaborazione dati e stampa illustrativa a colori.

Al termine della visita verranno rilasciati: cartella clinica di 2 pagine, stampa dell'analisi corporea, strisciata del tracciato ECG e certificato medico.

Il costo convenzionato della visita (da pagare direttamente a UpWell, non è fiscalmente deducibile) è di €35.

Per ulteriori informazioni rivolgersi alla segreteria telefonica del CREC: 02-38201484

mail: crec.bollate@libero.it - segreteria.crec@gmail.com

PALESTRA

- I corsi sono diversificati tra loro e devono essere scelti in relazione alle proprie esigenze e tenendo conto dell'impegno fisico richiesto e delle proprie caratteristiche psico-fisiche.
- I corsi sono organizzati in cicli di 15 lezioni monosettimanali o 30 lezioni bisettimanali. Inizio primo ciclo di lezioni: ottobre 2016 - secondo ciclo di lezioni febbraio 2017.
- I corsi sono numerati per facilitarne l'identificazione.
- Chiedere la frequenza mono settimanale in un corso bisettimanale può generare problemi di gestione del corso stesso, pertanto l'iscrizione va concordata con il coordinatore e si applica per lo stesso motivo una quota aggiuntiva.
- Il socio può recuperare la lezione persa, per impegni personali, frequentando una lezione in altri giorni ed orari dello stesso periodo.
- Il socio che si iscrive per tutto l'anno pagherà le quote ridotte previste.
- L'iscrizione "OPEN" a tutti i corsi prevede la quota di €200 per ciclo di lezioni, ridotto €180. Annuale €360, ridotto €330.
- Avvisiamo i soci che a settembre potrebbero esserci variazioni di orario derivanti dalle esigenze degli Istituti Scolastici "Erasmus" e "Primo Levi" e da eventuali nuove richieste della Città metropolitana di Milano che gestirà ancora gli impianti.

PILATES

Questo metodo aiuta a ristrutturare la postura allenando la muscolatura in modo naturale, senza traumi, anche in modo intenso e profondo. Comprende diverse posizioni da eseguire seguendo i suoi principi fondamentali: concentrazione durante l'esercizio, controllo e stabilizzazione del bacino attivando i muscoli della cintura pelvica, fluidità nei movimenti e corretta respirazione.

LUNEDÌ e GIOVEDÌ dalle 19,30 alle 20,30 Livello base-medio (15)

Insegnante: Chiara

MARTEDÌ dalle 19,30 alle 20,30 Livello medio (17)

Insegnante: Meri

MARTEDÌ e/o VENERDÌ dalle 20,30 alle 21,30 Livello medio-avanzato (16)

Insegnanti: Rita, Chiara

QUOTE:

15 lezioni mono settimanali €80 - ridotto €75

ANNUALE €140 - ridotto €130

30 lezioni bisettimanali €150 - ridotto €140

ANNUALE €280 - ridotto €260

ATTIVITÀ MOTORIA DOLCE

Corso che propone esercizi di distensione muscolare per le zone contratte e doloranti, leggero potenziamento muscolare insegnando come allenare addome e schiena senza sollecitare negativamente la colonna vertebrale. Mirato a vivere meglio, utilizzando inoltre esercizi giocosi con attrezzi per migliorare il controllo neuro-motorio divertendosi. Adatto a tutti.

LUNEDÌ e GIOVEDÌ dalle 17,30 alle 18,30 (06)

Insegnante: Fabio

EDUCAZIONE MOTORIA

Corso finalizzato a insegnare come meglio utilizzare il proprio corpo e mantenerlo in buona salute. Valido anche per mamme in attesa che vogliono prevenire dolori alla schiena.

In particolare: diminuire le tensioni muscolari e migliorare le possibilità di movimento utilizzando esercizi specifici individuali e di gruppo. Controllati dall'insegnante, allenarsi e automatizzare i movimenti corretti per evitare dolori muscolari, articolari o infiammazioni tendinee.

Gli esercizi saranno personalizzati, utilizzando i metodi Me-zie-res (esercizi posturali), Zill-Grey, C. Strauss e Back School (letteralmente "scuola della schiena") oltre a esercizi di Pilates, stretching e potenziamento; per avere equilibrio, coordinazione e precisione. Una piccola parte della lezione, se necessario, sarà strutturata in modo che ogni allievo possa svolgere un programma di esercizi adatti alla propria situazione personale.

MARTEDÌ e VENERDÌ dalle 18,30 alle 19,30 (10)

Insegnante: Valeria

ATTIVITÀ MOTORIA GLOBALE

Corso che propone coordinazioni dinamiche, corsa, attività giocose finalizzate ad allenare il sistema cardio-respiratorio, circuiti con attrezzi, esercizi a corpo libero di potenziamento muscolare e di distensione muscolare per migliorare o mantenere le proprie capacità e applicarle eventualmente in sport specifici come tennis, sci, lavori domestici, ecc.

LUNEDÌ e GIOVEDÌ

dalle 18,30 alle 19,30 (01) con Angelina e... non si gioca

Dalle 19 alle 20 (02) con Fabio e... anche un po' di pallavolo o giochi allenanti e divertenti

QUOTE corsi 01 - 02 - 06 - 10:

15 lezioni mono settimanali €80 - ridotto €75

ANNUALE €140 - ridotto €130

30 lezioni bisettimanali €130 - ridotto €120

ANNUALE €240 - ridotto €220

ATTIVITÀ MOTORIA GLOBALE + GIOCO

PER SODDISFARE LE RICHIESTE DEI SOCI ABBIAMO IDEATO QUESTO NUOVO CORSO IN CUI SI GIOCA DI PIÙ... A PALLAVOLO AVENDO PIÙ TEMPO A DISPOSIZIONE. Oltre alle attività di un corso di motoria globale si farà allenamento specifico per il gioco della pallavolo.

MARTEDÌ e VENERDÌ dalle 18.30 alle 19.00 (03)

Insegnante: Gian Marco

POTENZIAMENTO E GIOCO

IL CORSO CON L'OFFERTA ALLENANTE PIÙ VARIA!

Rivolto agli sportivi a cui piace anche giocare.

Propone infatti giochi di squadra e i fondamentali specifici di base per migliorare la funzione cardio-respiratoria, interessanti esercizi di potenziamento muscolare individuali, a coppie, a corpo libero, in circuito, con attrezzi, pesi o altre resistenze per migliorare "forma e forme".

60 minuti sono guidati dall'insegnante poi si continua con giochi di squadra, o allenandosi individualmente (c'è sempre l'insegnante).

In alternativa, al lunedì, mercoledì e giovedì, si può andare a nuotare in piscina dalle 21 alle 21,30

Il corso del lunedì e giovedì permetterà di giocare dalle 20 alle 20,30 liberamente, poi dalle 20,30 alle 21,30 allenamento nell'ora guidata per migliorare le prestazioni, la tecnica della pallavolo e di tutti gli altri giochi integrandoli con esercizi per il potenziamento della forza e della mobilità.

LUNEDÌ e GIOVEDÌ dalle 20,30 alle 22,00

Potenziamento e gioco (30) - Insegnante: Fabio

Potenziamento e pallavolo (31) Adatto a chi vuole imparare i ruoli e migliorare la tecnica del gioco - Insegnante: Pietro

MARTEDÌ E VENERDÌ dalle 20 alle 21,30 (32)

Insegnanti: Gian Marco e Sergio

QUOTE corsi 03 - 30 - 31 - 32:

15 lezioni monosettimanali €120 - ridotto €110

ANNUALE €220 - ridotto €200

30 lezioni bisettimanali €170 - ridotto €150

ANNUALE €300 - ridotto €280

Intensità di lavoro alta

PARKOUR (33) **(ART DU DÉPLACEMENT) E CALISTHENICS**

Il corso ha lo scopo di valorizzare le qualità delle persone, svegliare, stimolare il potenziale addormentato, rinforzare la coscienza delle proprie capacità attraverso la fatica, la costanza e le piccole, personali acrobatiche imprese acquisite progressivamente attraverso esercizi a corpo libero e con gli attrezzi di una bella palestra da ginnasti. Saranno programmate uscite.

MARTEDÌ dalle 19 alle 21 - GIOVEDÌ dalle 20,30 alle 22,00

Insegnante: Bruno

QUOTE:

15 lezioni monosettimanali €130 - ridotto €120

ANNUALE €220 - ridotto €200

30 lezioni bisettimanali €170 - ridotto €150

ANNUALE €300 - ridotto €280

Intensità di lavoro alta

PALLAVOLO PER ADULTI

Corso amatoriale per ex giocatori, guidato da un insegnante che allena divertendo. È inclusa la muta di gara, l'iscrizione e la partecipazione al torneo misto PGS.

LUNEDÌ e MERCOLEDÌ dalle 20,30 alle 22.30 (35)

Insegnante: Piera

QUOTE: ANNUALE €340 - ridotto €300

ZUMBA FITNESS

con tonificazione sul materassino.

MARTEDÌ dalle 18,30 alle 19,30 (24)

Insegnante: Meri



ZUMBA (SOLO BALLO)

Ascolta la musica e lasciati andare con la ZIN (Zumba Instructor Network) Meri. Il fitness ispirato ai balli latino-americani, facile da seguire ed efficace per bruciare calorie.

MARTEDÌ dalle 20,30 alle 21,30 (25)

Insegnante: Meri

QUOTE corsi 24 - 25:

15 lezioni mono settimanali €80 - ridotto €75

ANNUALE €150 - ridotto €135

MUSICA E MOVIMENTO

Il ritmo musicale trascinante, l'insegnante incitante, gli esercizi a corpo libero e con vari attrezzi, come lo step, gli elastici e i pesi usati come resistenza, vi porteranno divertendovi "forma e forme".

LUNEDÌ e GIOVEDÌ

dalle 17,30 alle 18,30 **(20)**

A.G.A.

Lavoro specifico per Addominali Glutei e Arti inferiori.

Intensità di lavoro media

Insegnante: Angelina

LUNEDÌ E GIOVEDÌ

Dalle 19,30 alle 20,30 **(21)**

TOTALWORKOUT & TONIFICAZIONE

Allenamento completo, intensità di lavoro alta ma con attenzione alle articolazioni e alla colonna vertebrale.

Intensità di lavoro alta

Insegnante: Angelina

MARTEDÌ e VENERDÌ

TOTALWORKOUT & TONIFICAZIONE

Allenamento completo.

dalle 19,30 alle 20,30 **(22)**

Classe teen-agers ma anche adulti.

dalle 20,30 alle 21,30 **(23)**

Intensità di lavoro alta ma con attenzione alle articolazioni e alla colonna vertebrale.

Intensità di lavoro alta

Insegnante: Chiara

QUOTE corsi 20 - 21 - 22 - 23:

15 lezioni mono settimanali €80 - ridotto €75

ANNUALE €150 - ridotto €135

30 lezioni bisettimanali €130 - ridotto €120

ANNUALE €240 - ridotto €220

MULTISPORT PER MINORI (40) IN PARALLELO CON ATTIVITÀ PER ADULTI

Il corso è rivolto a ragazzi/e frequentanti elementari e prima media.

2 allenamenti settimanali da un'ora l'uno.

Per ragazzi poco competitivi che vogliono provare tante esperienze motorie. Giocheremo a tanti sport con tanti e diversi palloni per diventare più bravi e tanti altri giochi con materassoni, cerchi, corde, elastici e fantasia.

Si lavora e si gioca su 4 diverse attività sportive (basket, atletica leggera, rugby e pallavolo) + 2 attività extra con minore approfondimento (kick ball e dodgeball) e saranno svolte due alla volta per quadrimestre (per esempio: da ottobre a fine gennaio, lunedì atletica + dodgeball e giovedì basket + dodgeball; da febbraio a fine maggio, lunedì rugby + kickball e giovedì pallavolo + kickball).

In base all'età degli iscritti potremo formare due gruppi paralleli.

LUNEDÌ e/o GIOVEDÌ dalle 18,30 alle 20

insegnanti: Andrea, Pietro

QUOTE:

15 lezioni mono settimanali €80 - ridotto €75

ANNUALE €140 - ridotto €130

30 lezioni bisettimanali €150 - ridotto €140

ANNUALE €280 - ridotto €260

NUOVI SERVIZI PER I SOCI CREC:

- PERSONAL TRAINER

- SEDUTE DI OSTEOPATIA

Esercizi di ginnastica antalgica e posturale o trattamenti atti al recupero della performance agonistica o di infortuni articolari.

Seguiti individualmente da:

- Gian Marco Azzolini (Diplomato ISEF e laureato in Scienze Motorie)

- Valeria Procopio (Osteopata e laureata in Scienze Motorie)

Orari da concordare in base alle esigenze personali

Per informazioni: segreteria.crec@gmail.com

PISCINA

Per tutti i corsi in piscina inizio primo ciclo Ottobre 2016 - secondo ciclo Febbraio 2017 - Le iscrizioni per il secondo ciclo si effettueranno nella seconda metà di gennaio 2017.

Quota ridotta per 2 fratelli nati dal 2006 in poi (in età di scuola elementare).

NUOTO PER ADULTI E BAMBINI

È nostra premura formare i gruppi in base ai livelli di capacità degli allievi. La durata del corso è di 60 minuti in acqua. Per i bambini è richiesta una età minima di 5 anni e le lezioni del primo livello (1-2-3-4 stelle) durano 50 minuti. In alcuni orari possono essere abbinati sia bambini che adulti (corsi in parallelo). Possibilità di iscrizione annuale (2 cicli)

Corso nuoto LUNEDÌ e GIOVEDÌ

(100) Bisettimanale - corso di 30 lezioni di 60 min.

Lunedì - Giovedì dalle 17 alle 18 - dalle 18 alle 19 - dalle 19 alle 20 - dalle 20 alle 21

QUOTA bisettimanale €150 - ridotta €140

QUOTA annuale €270 - ridotta €250

Monosettimanale - Corso di 15 lezioni di 60 min.

(101) LUNEDÌ - (102) GIOVEDÌ

dalle 17 alle 18 - dalle 18 alle 19 - dalle 19 alle 20 - dalle 20 alle 21

QUOTA mono settimanale €75 - ridotta €70

QUOTA annuale €135 - ridotta €125

Corso nuoto MERCOLEDÌ

Mono settimanale - Corso di 15 lezioni di 60 min.

(110) MERCOLEDÌ dalle 17 alle 18 - dalle 18 alle 19 - dalle 19 alle 20 - dalle 20 alle 21

QUOTA €75 - ridotta €70

QUOTA annuale €135 - ridotta €125

Corso nuoto SABATO

Mono settimanale - corso di 15 lezioni di 60 min

(129) BAMBINI dalle 14,30 alle 15,30 - dalle 15,30 alle 16,30

(130) ADULTI dalle 16 alle 17

CARI GENITORI / NONNI SE IN SETTIMANA NON RIUSCITE A PORTARE I VOSTRI FIGLI O NIPOTI AI CORSI DI NUOTO POTRETE ISCRIVERLI AL SABATO POMERIGGIO E CONTEMPORANEAMENTE L'ACCOMPAGNATORE POTRÀ FARE NUOTO LIBERO O ACQUA GYM O SEGUIRE UN CORSO DI NUOTO.

QUOTA €75 - ridotta €70

QUOTA annuale €135 - ridotta €125

CORSO DI GIOCO GENITORE/BIMBO

Monosettimanale - corso di 15 lezioni di 45 min

(111) MERCOLEDÌ dalle 17 alle 17,45 - dalle 18 alle 18,45

(dai 2 ai 5 anni) - Mamma, papà o nonna/o in acqua con il proprio bambino per giocare e divertirsi insieme, conoscendo un nuovo elemento sotto la guida di un insegnante esperto

QUOTA €80 - ridotta €75

QUOTA annuale €150 - ridotta €140

PREAGONISTICA RAGAZZI

Allenamento bi settimanale **(103)** o tri settimanale **(104)** (2 fasce di età) - Corso di 15 settimane

LUNEDÌ e GIOVEDÌ dalle 17 alle 18 - dalle 18 alle 19

SABATO dalle 15,45 alle 16,45

Sono previste alcune gare del circuito propaganda e si richiede certificato per attività agonistica.

(103) QUOTA bi settimanale €150 - ridotta €140

QUOTA annuale €270 - ridotta €250

(104) QUOTA tri settimanale €175 - ridotta €160

QUOTA annuale (2 cicli) €320 - ridotta €290

PREAGONISTICA BAMBINI

NOVITÀ

(108) Da quest'anno inizierà una nuova avventura per i nostri soci più piccoli e dotati, il settore propaganda inizierà coi bimbi dai 6 anni.

Le attività si svolgeranno al lunedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.00, dove i piccoli atleti faranno esercizi mirati al miglioramento delle loro capacità fisiche e natatorie. Gli allenamenti saranno poco più impegnativi di un corso di nuoto, verrà però richiesta loro costanza e voglia di migliorare.

I bimbi che volessero cimentarsi in questa nuova avventura potranno fare una prova nei primi giorni di corso, è richiesto il saper nuotare a stile libero e dorso.

LUNEDÌ e GIOVEDÌ dalle 18 alle 19

QUOTA €150 - ridotta €140 - annuale €270 - ridotta €250

PERFEZIONAMENTO ADULTI

(128) SABATO - corso di 15 lezioni da 90 min

dalle 14,30 alle 16 (con possibilità di ingresso a nuoto libero il lunedì - mercoledì - giovedì dalle 20.50 alle 21,30)

Sotto la guida di un istruttore altamente qualificato, verranno sviluppate tutte le tecniche natatorie e verrà predisposto un piano di lavoro individualizzato.

QUOTA €130 - ridotta €120 - annuale €235 - ridotta €220

ACQUAGYM

Esercizi eseguiti in acqua adatti a tonificare e rilassare i muscoli sfruttando l'azione di resistenza dell'acqua in un caso, e di massaggio nell'altro. Ideale per giovani e meno giovani. Sono previsti corsi di acquagym per tutte le esigenze sia bisettimanali che mono settimanali da 40 minuti.

(124) LUNEDÌ - (125) MERCOLEDÌ - (126) GIOVEDÌ

2 turni dalle 20,05 alle 20,45 e dalle 20,45 alle 21,25

(127) SABATO 2 turni: dalle 15,10 alle 15,50 - dalle 15,55 alle 16,35 -

QUOTA mono settimanale €90 - ridotta €80 ANNUALE €165 ridotta €150

QUOTA bisettimanale €165- ridotta €150 ANNUALE €280 ridotta €255

ACQUAGYM E TONIFICAZIONE MUSCOLARE

IN ACQUA BASSA

(112) MERCOLEDÌ dalle 19,10 alle 19,50

IN ACQUA ALTA

(113) MERCOLEDÌ dalle 19,00 alle 19,50

QUOTA €90 - ridotta €80 ANNUALE €165 - ridotta €150

NUOTO LIBERO PER ADULTI E RAGAZZI

Pur essendovi la possibilità di nuotare senza l'istruttore, sono previsti, se richiesti, interventi didattici e iniziative varie da parte degli assistenti bagnanti.

Mono settimanale 15 ingressi

(105) LUNEDÌ - (106) GIOVEDÌ dalle 17 alle 18

(121) LUNEDÌ - (122) MERCOLEDÌ - (123) GIOVEDÌ dalle 20 alle 21,30

(119) SABATO dalle 14,30 alle 16

QUOTA €60 - ridotta €55 ANNUALE €110 - ridotta €100

Bisettimanale 30 ingressi

(107) LUNEDÌ e GIOVEDÌ dalle 17 alle 18

(120) LUNEDÌ- GIOVEDÌ dalle 20.00 alle 21.30

QUOTA €120 - ridotta €110 ANNUALE €220 - ridotta €200

ATTIVITÀ IN PARALLELO ADULTI/BAMBINI

Quando il minore nuota o gioca, anche l'accompagnatore può praticare attività sportiva sia in palestra che in piscina. Vedere i programmi dei singoli corsi. Per esempio, lunedì - mercoledì - giovedì bambini nuoto - adulto palestra o vasca.

TAI CHI CH'UAN

Una pratica cinese millenaria di esercizi lenti continui e fluidi che ha avuto origine dall'osservazione dei movimenti armoniosi degli animali.

La pratica del tai chi (chiamato anche "tecnica di lunga vita") scioglie i nodi energetici, consentendo di muoversi con maggior fluidità e facendo emergere e rivalutando l'energia vitale che è presente in ognuno di noi.

È una ginnastica consigliata a tutte quelle persone che vogliono progredire su un cammino di realizzazione completa di corpo e mente e come forma di meditazione in movimento. Consigliato a tutti e tutte senza limiti di età dai 12 anni.

30 lezioni bisettimanali presso il Palazzetto dello Sport a Bollate Via Varalli LUNEDÌ E GIOVEDÌ dalle 18 alle 19 (206)

Istruttori: Franco Pomo e Roberto Moretto

30 lezioni bisettimanali Aula Crec Baranzate via Aquileia 1

MARTEDÌ E GIOVEDÌ dalle 18 alle 19 (207) - dalle 19 alle 20 (208)

Istruttori: Dario Vanzin

Inizio primo ciclo ottobre 2016 - Inizio secondo ciclo febbraio 2017

QUOTA €160 - ridotta €145 - Annuale 60 lezioni (2 cicli) €290

Per ulteriori informazioni: damicrec@gmail.com

BA JI QUAN (KUNG-FU) BOXE DELLE OTTO POLARITÀ

Il Ba Ji Quan è uno stile di Kung Fu estremamente potente, che veniva insegnato alle guardie reali degli imperatori cinesi.

Grazie alle sue caratteristiche tecniche che alternano continuamente contrazione/rilassamento, morbidezza/durezza, inspirazione/espiazione, ricezione passiva/espansione attiva, il Ba Ji Quan migliora lo stato di consapevolezza dell'individuo e di conseguenza la sua salute psicofisica.

La sua estrema efficacia rende il Ba Ji Quan uno dei migliori metodi di autodifesa. La scuola insegna lo stile Wu del Ba Ji Quan ed è riconosciuta direttamente dal Maestro Zu Yao Wu che è l'unico maestro dell'originale stile Wu che vive in occidente.

Ci si può iscrivere a partire dai 12 anni.

30 lezioni bisettimanali - LUNEDÌ E GIOVEDÌ (209) dalle 19 alle 20

istruttori: Roberto Moretto e Franco Pomo della scuola del Maestro ZU YAO WU

ulteriori informazioni sul Ba Ji Quan: www.bajishenquanhui.com/

Inizio primo ciclo ottobre 2016 - Inizio secondo ciclo febbraio 2017

QUOTA €160 - ridotta €145 - Annuale 60 lezioni (2 cicli) €290

Per ulteriori informazioni: damicrec@gmail.com

MINDFULNESS

Il percorso Mindfulness MBSR (Metodo per la riduzione dello Stress basato sulla consapevolezza), sviluppato dal Prof. Jon Kabat Zinn, è di origine buddhista ma recentemente è stato etichettato come parte della medicina comportamentale o mind/body medicine. Il percorso è strutturato in modo che il partecipante possa apprendere delle tecniche per poter gestire le situazioni di disagio generalizzato, stress, sofferenza fisica e per mantenere o recuperare il benessere psicologico e l'integrazione mente-corpo. Gli incontri si articolano attraverso tecniche meditative, semplici sequenze di esercizi corporei e momenti di condivisione. Verrà fornito a ogni partecipante del materiale didattico sia su supporto cartaceo che informatico affinché possa, sia durante il percorso che al suo termine, mantenere una stabilità nella pratica. È rivolto a tutti, a chi vuole intraprendere un percorso di crescita personale, a chi vive situazioni di disagio e necessita di strumenti per prendersi cura di se stesso e vivere in modo più sano.

(226) Corso base - 8 incontri mono-settimanali di 2 ore

MARTEDÌ ore 20-22 + una giornata intensiva di 6h un SABATO

Inizio primo ciclo ottobre 2016 - Inizio secondo ciclo febbraio 2017

QUOTA €160 - ridotta €145

(227) Corso avanzato (per chi ha già frequentato il corso base)

5 incontri LUNEDÌ dalle 20 alle 22

Inizio primo ciclo ottobre 2016 - Inizio secondo ciclo febbraio 2017

QUOTA €80 - ridotta €75

Per ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it

NORDIC WALKING (CAMMINATA NORDICA)

La camminata nordica è una tecnica di camminata sportiva che viene praticata con l'ausilio di appositi bastoncini. Di origine finlandese, è un nuovo modo di fare attività fisica divertente e praticabile da tutti. Notevoli sono i vantaggi al sistema cardiocircolatorio, favorisce il dimagrimento, l'abbassamento dei livelli di colesterolo, tonifica i muscoli ma alleggerendo il carico sulle articolazioni delle gambe. Ritrovo: piazzale della Piscina Comunale, via Dante, Bollate.

Si camminerà lungo i sentieri delle nuove vie d'acqua accessibili da Bollate.

(231) Corso Base - 8 lezioni SABATO ore 10.45-12.15

1° corso dal 1 ottobre al 19 novembre - 2° corso dal 18 febbraio al 9 aprile

(232) Corso avanzato (per chi ha già frequentato il corso di base)

8 lezioni SABATO ore 9.00 - 10.30

1° corso dal 1 ottobre al 19 novembre - 2° corso dal 18 febbraio al 9 aprile

Istruttori: Laura Alzati, Davide Pincella - QUOTA €80 - ridotta €75

Nel caso di brutto tempo la lezione sarà recuperata

Alla fine dei corsi vengono organizzati dei cicli di allenamento di 6 o 8 incontri in base alle richieste dei partecipanti sempre il sabato

Per ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it

GINNASTICA POSTURALE METODO FELDENKRAIS

CORSO 1 - LEZIONI DI CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

A tutti è capitato di avere mal di schiena, rigidità del collo, tensione accumulata nelle spalle, dolori muscolari, o semplicemente di sentirsi "impacciati". Con il Metodo Feldenkrais si ottiene una migliore percezione del proprio corpo e quindi movimenti corretti. Rispetto alla ginnastica tradizionale, il Feldenkrais® è un metodo innovativo di lavoro su di sé, che utilizza il movimento e la conoscenza degli schemi motori per migliorare la qualità della vita.

LO SCOPO DEL FELDENKRAIS® È RENDERE IL CORPO PIÙ ARMONICO E FUNZIONALE. È utile a chi soffre di mal di schiena e altri dolori, a chi ha avuto incidenti/traumi, a chi vuole migliorare le proprie prestazioni atletiche, a chi vuole prevenire incidenti, cadute o semplicemente migliorare la qualità dei movimenti nella vita i tutti i giorni.

Presso Aula Crec Baranzate via Aquileia 1

MARTEDÌ (216) dalle 18 alle 19 e (217) dalle 19 alle 20

15 lezioni monosettimanali per ciclo

Inizio primo ciclo ottobre 2016 - Inizio secondo ciclo febbraio 2017

CORSO 2 - CERCARE L'ALLINEAMENTO, MIGLIORARE LA POSTURA

Lo stile di vita attuale porta molti di noi ad avere problemi di stress, a stare seduti a lungo e ad assumere cattive posizioni che si traducono in dolori muscolari e in limitazione nei movimenti. Questa attività pone l'accento sulla salute delle articolazioni, e delle ossa: in un contesto dinamico si impara ad allineare la propria struttura ossea verso una postura che sostiene il proprio peso. Il recupero dell'allineamento corretto è in grado di stimolare l'organismo a rinforzare e rigenerare il tessuto osseo nella sua densità e forza. A chi è utile: a chi ha problemi di postura, a chi vuole prevenire o presenta osteoporosi, a chi ha la scogliosi, a chi vuole ritrovare una camminata più elastica e facile, a chi vuole prevenire incidenti, cadute o semplicemente migliorare la qualità dei movimenti nella vita i tutti i giorni.

Presso l'aula di Bollate Via Varalli 20

GIOVEDÌ (218) dalle 18 alle 19 - (219) dalle 19 alle 20 - (220) dalle 20 alle 21

15 lezioni monosettimanali per ciclo

Inizio primo ciclo ottobre 2016 - Inizio secondo ciclo febbraio 2017

QUOTA corsi 216 - 217 - 218 - 219 - 220:

€110 - ridotta €100 - Iscrizione a 2 cicli ANNUALE €190 (anziché 220)

Possibilità di corso bisettimanale martedì e giovedì (corso 1 + corso 2) €190

Per ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it

YOGA

Da oltre 20 anni, con la collaborazione di insegnanti esperti e qualificati, proponiamo con grande apprezzamento dei nostri praticanti vecchi e nuovi questa attività molto utile per il benessere e il mantenimento della salute. In un ambiente tranquillo e silenzioso, attraverso semplici ed efficaci posizioni Yoga (Asana), si tenderà a raggiungere una condizione psicofisica dinamica e rilassata. Corsi monosettimanali quadrimestrali di 15 lezioni di 2 ore a scelta tra i seguenti turni:

GIOVEDÌ dalle 20.15 alle 22.15 (200)

Il corso si terrà a Baranzate presso la scuola di via Aquileia, 1

MERCOLEDÌ dalle 20.00 alle 22.00 (201)

Il corso si terrà a Bollate presso I.T.C.S. Primo Levi di via Varalli, 20

Inizio primo ciclo ottobre 2016 - Inizio secondo ciclo febbraio 2017

QUOTA 1° ciclo (15 lezioni) €175 - ridotta €160

ANNUALE (30 lezioni): €320 anziché €350

I corsi inizieranno salvo conseguimento di un minimo di iscritti.

mail coordinatore: salvatorecres@gmail.com

TEMPO LIBERO

Organizziamo corsi base e avanzati per ragazzi/e, e adulti.

Info: tel. 3485933578 - e-mail: elli.alessandro@libero.it

DI COSA SI TRATTA

- Corsi rivolti a chi si vuole cimentare in esperienze un po' fuori dall'usuale. Con un modesto impegno di tempo e denaro si possono provare le più svariate attività che cambiano di anno in anno a seconda delle richieste o che si aggiungono a corsi che svolgiamo con successo da anni.
- Potete sperimentare laboratori di artigianato, laboratori artistici, ma anche attività di espressione corporea, corsi di cucina ecc. Sempre con la presenza di personale qualificato.

DOVE SI SVOLGONO

- I corsi si svolgeranno presso il Centro Arti e Mestieri (CA&M) nella sede di via Aquileia a Baranzate e a Bollate presso l'ITC Primo Levi in via Varalli 20.

NORME GENERALI

- Possono partecipare ai corsi tutti gli iscritti al CREC.
- Si consiglia, prima di iscriversi, di chiedere informazioni dettagliate sulla scelta del corso e consultare i programmi.
- Il CREC si riserva di apportare variazioni al calendario dei corsi per motivi logistici e attivare solo i corsi che hanno raggiunto il numero minimo di iscrizioni (la quota sarà restituita integralmente se il corso non sarà attivato)
- Le iscrizioni verranno accettate sino ad esaurimento dei posti.
- Al CREC non compete alcuna responsabilità per qualsiasi danno o furto agli oggetti o materiali di proprietà degli iscritti.
- L'accesso ai locali è riservato agli iscritti ai corsi.
- I lavori realizzati dagli allievi rimarranno di loro proprietà.
- Per ogni attività potranno essere organizzati corsi di approfondimento.

FOTOGRAFIA CREATIVA (252)

Dieci incontri intensivi in cui affronteremo tutti i temi necessari per comprendere e praticare l'arte della fotografia, mettendo assieme fin da subito gli aspetti tecnici e quelli creativi. Gli argomenti principali riguarderanno la tecnica tradizionale (necessaria per comprendere il digitale), il linguaggio dell'immagine con i suoi aspetti psicologici, estetici e filosofici, le meraviglie della luce, trucchi e consigli di ogni genere. Il corso è comprensivo di una sessione di ripresa dove ogni partecipante sarà fotografo, assistente e modello di ritratto; e di una uscita per mettere in pratica anche all'aperto le conoscenze acquisite.

Monosettimanale di 20 ore complessive (10 incontri di 2 ore)

Serale MERCOLEDÌ dalle 20 alle 22 - Sede di Bollate

Primo ciclo novembre 2016 - Secondo ciclo marzo 2017

Da 10 a 15 partecipanti - QUOTA €145 - ridotta €135

RESTAURO DEL MOBILE

PRIMO LIVELLO (250)

Approccio alla tecnica del restauro su pezzi strutturalmente integri. Particolare attenzione sarà rivolta all'apprendimento della metodologia ed all'uso dei materiali e degli attrezzi necessari. È vivamente consigliato portare pezzi di piccolo ingombro (max. 1 mq di superficie).

Monosettimanale di 36 ore complessive (12 incontri di 3 ore).

In fascia oraria compresa dalle 17,00 alle 21,30 il LUNEDÌ o il GIOVEDÌ -

Sede di Baranzate

Primo ciclo ottobre 2016 - Secondo ciclo febbraio 2017

QUOTA €210 - ridotta €200

(materiali d'uso ed attrezzature sono fornite dal CREC)

SECONDO LIVELLO (251)

Strutturato su lezioni personalizzate in funzione del pezzo da restaurare. La presenza dell'insegnante sarà limitata alla verifica dello stato di avanzamento dei lavori. Riservato a coloro che conoscono le tecniche di pulitura, stuccatura, lucidatura del mobile e la teoria sottintesa.

Monosettimanale di 36 ore complessive 3 (12 incontri di 3 ore)

LUNEDÌ dalle 18,30 alle 21,30 o GIOVEDÌ dalle 18,30 alle 21,30

Sede di Baranzate

Primo ciclo ottobre 2016 - Secondo ciclo febbraio 2017

QUOTA per ciclo: €160 - ridotto €150

(materiali d'uso ed attrezzature sono fornite dal CREC)

PICCOLO CUCITO CREATIVO (253)

Questo corso è rivolto a coloro che desiderano imparare a eseguire piccole riparazioni e a confezionare articoli per la casa e da regalo.

È un corso adatto a tutti, anche alle persone più inesperte.

Programma indicativo:

- imparare l'uso completo e corretto della macchina da cucire
- imparare i primi rudimenti del cucito a mano
- confezionare biancheria per la casa
- confezionare borse, astucci, e altri oggetti che possono essere regalati, per esempio a Natale, ma anche in altre occasioni.

Resta inteso che il programma può essere in parte modificato in funzione di richieste diverse da parte degli iscritti.

Monosettimanale - 8 incontri di 2,30 ore (20 ore complessive)

MERCOLEDÌ in fascia oraria compresa tra le 18 e le 21 sede di Bollate

Primo ciclo ottobre 2016 - Secondo ciclo febbraio 2017

Da 5 a 8 partecipanti - QUOTA €185 - ridotta €170

QUILLING “FILIGRANA DI CARTA” (254)

Una tecnica creativa molto semplice ma poco conosciuta in Italia. È divertente ed economica e consiste nell'arrotolare delle striscioline di carta formando dei rotoli che assemblati fra loro formano bellissime composizioni tipiche del Quilling: biglietti per ogni occasione, ghirlande, scatolette, gioielli, sculture in 3D, addobbi natalizi etc.

Monosettimanale - 5 incontri di 2,30 ore

MERCOLEDÌ dalle 19 alle 21,30 sede di Bollate

Primo ciclo ottobre 2016 - Secondo ciclo febbraio 2017

Da 6 a 10 partecipanti

QUOTA €85 - ridotta €75 (materiali compreso)

DANZA

DANZA AFRO (280)

Le emozioni prendono forma nei nostri corpi che ballano parlando alla terra e al cielo. I movimenti della Danza Afro sono ancestrali e primitivi, semplici e potenti. Sono capaci di riconnetterci con una energia pura e forte, rilassando l'anima e fortificando il corpo.

15 incontri monosettimanali di 1 ora

GIOVEDÌ dalle 20,30 alle 21,30 sede di Baranzate, via Aquileia n. 1

Inizio primo ciclo ottobre 2016 - secondo ciclo febbraio 2017

Da 7 a 10 partecipanti - QUOTA €70 - ridotta €65

DANZA ORIENTALI

Il CREC, in collaborazione con l'associazione Cerchio Magico, organizza nella sede di Baranzate in via Aquileia n° 1 corsi di Danze Orientali che possono essere considerate una vera e propria forma di meditazione in movimento

DANZA DEL VENTRE (281)

Per liberarsi da maschere e pregiudizi, superare timidezze, recuperare la propria femminilità e soprattutto il gusto della coralità. L'intento è di promuovere la danza del ventre in ogni sua sfumatura tenendo conto della sua storia e delle influenze che l'hanno arricchita nel tempo. Si possono prenotare lezioni di prova.

30 lezioni monosettimanali

MARTEDÌ: dalle ore 20,30 alle 21,30 corso base - dalle ore 21,30 alle 22,30 corso intermedio

TRIBAL FUSION (283)

Nasce fondendo la danza orientale, la danza indiana, le danze del nord africa, lo stile popping dell'hip hop, il flamenco, il kathak e la break dance, arricchendosi di esperienze musicali eterogenee. La ricchezza della Tribal Fusion è garantita proprio dalla sua versatilità che permette l'inserimento di innumerevoli varianti stilistiche danzate su musiche elettroniche di fusione fra sonorità etniche e strumenti moderni. Si possono prenotare lezioni di prova.

30 lezioni monosettimanali

MERCOLEDÌ: dalle ore 19,30 alle 20,30 corso base - dalle ore 20,30 alle 21,30 corso intermedio - dalle ore 21,30 alle 22,30 corso avanzato.
Inizio primo ciclo ottobre 2016 - secondo ciclo febbraio 2017

QUOTA (comprensiva di tesseramento CREC e Cerchio Magico):

Annuale in unica rata €390

Annuale in due rate €225 cadauna

Annuale in tre rate €170 cadauna

IL CREC E LA SOLIDARIETÀ

In questo periodo di crisi in cui prevalgono sempre di più gli egoismi e gli interessi personali a scapito dei più deboli e dei diseredati, il CREC, nei limiti del proprio bilancio, continua a contribuire con donazioni a varie iniziative.

SEGNALIAMO QUELLE DEGLI ANNI SCORSI

EMERGENCY Associazione umanitaria che opera in zone di guerra, i cui obiettivi sono: curare le vittime civili dei conflitti, prestare assistenza sanitaria di base alle popolazioni, addestrare personale locale a far fronte alle emergenze mediche e chirurgiche, diffondere una cultura di pace..

VARIOPINTO ASSOCIAZIONE ONLUS di Limbiate che da anni opera in Rwanda (Africa). Costruzione di scuole, educazione sociale ed alla difficile pacificazione dopo i genocidi del 1994.

NELL'AMBITO LOCALE FORNIAMO I SEGUENTI CONTRIBUTI

PROGETTO "EMO-CASA" Onlus presso Ospedale Niguarda Ca' Granda. Associazione contro la leucemia e le altre emopatie maligne, per la ricerca clinica e la terapia domiciliare.

COOPERATIVA ARCOBALENO di volontariato di Bollate a cui forniamo insegnamenti qualificati per le attività di ginnastica rivolte ai diversamente abili e organizziamo un laboratorio annuale strutturato appositamente per loro.

LA -13 AMATESE (Cesano Maderno) Cooperativa Sociale per l'integrazione e l'inserimento lavorativo di soggetti svantaggiati

Contribuisce inoltre ad alcune iniziative proposte dalle scuole in cui ha sede il Circolo: **I.T.C.S. PRIMO LEVI** e I.T.C.S. **ERASMO DA ROTTERDAM**.

Il sabato pomeriggio il CREC ha organizzato laboratori di acquaticità nella piscina agli ospiti e operatori della comunità Socio Sanitaria di Bollate gestita dalla cooperativa sociale **MOSAICO SERVIZI**. Tale comunità offre un servizio residenziale alternativo o di supporto alla famiglia di origine, ad adulti con gravi disabilità.

Il CREC inoltre è Socio e correntista della **BANCA POPOLARE ETICA**, una Banca che si propone come punto di incontro per tutti coloro che vogliono impegnare i propri risparmi in maniera attiva e responsabile, per realizzare un sistema economico più equo e trasparente socialmente ed ecologicamente consapevole. Banca Etica promuove lo sviluppo dell'economia civile attraverso il sostegno finanziario di progetti che perseguono il bene comune. Info: www.bancaetica.com - tel 02.29517472 - Ufficio di Milano: via Spallanzani, 16 - ingresso via Melzo



Telecommunications technology

S.r.l. Telecomunicazioni - C.T.I. - Cabling System - Automatismi - Controlli - Sicurezza - Video c.c.

**Impianti elettrici - Impianti di climatizzazione
Impianti di sicurezza e videosorveglianza
Impianti di centralini telefonici
e cablaggio strutturato dati/fonia**

10% DI SCONTO RISERVATO AI SOCI CREC

www.itelcotlc.net - Email: itelco@itelcotlc.net

Sede Operativa: Via Monte Nevoso,16 RHO (MI)

Tel. 02 9309896 - Cell .3474661203 - Cell. 3476456788

**DOMENICA 11 SETTEMBRE 2016
PARCO MARTIN LUTHER KING**

**10^a FESTA DELLO
SPORT BOLLATE**

**DOMENICA 18 SETTEMBRE 2016
PARCO CARLO GHEZZI**

**7^a FESTA DELLO
SPORT NOVATE**

Il CREC, tra i promotori delle feste, sarà presente con un proprio stand e con dimostrazioni di alcune attività. Sarà inoltre possibile ricevere informazioni su tutte le attività dell'Associazione.



Circolo Ricreativo e Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica
I.T.C. sperimentali Bollate