



# PROGRAMMA

**ATTIVITÀ  
2017-18**



# CREC



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

Via Varalli, 20 - 20021 Bollate (MI) - Tel. 02 38201484  
E-mail: segreteria.crec@gmail.com - crec.bollate@libero.it

[www.crec.it](http://www.crec.it)

C.C.Postale 20125209 - C.F. 97098810159 - P.IVA 06961610968  
IBAN IT51D 03111 33470 00000002119



Seguiteci sulla nostra pagina facebook "CREC"  
o iscrivetevi al gruppo "GLI AMICI DEL CREC"

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 2017 al 31 agosto 2018. L'adesione al CREC comporta l'accettazione delle norme dello statuto (copia a disposizione dei Soci).

## ATTIVITÀ DI PALESTRA

Pilates	pag. 07
Attività motoria dolce	pag. 08
Educazione motoria	pag. 08
Attività motoria globale	pag. 08
Attività motoria globale + gioco	pag. 09
Potenziamento e gioco	pag. 09
Parkour	pag. 09
Pallavolo per adulti	pag. 10
Zumba fitness	pag. 10
Zumba (solo ballo)	pag. 10
Musica e movimento	pag. 10
Totalworkout & tonificazione	pag. 11
Multisport per minori	pag. 11
Personal trainer	pag. 11

## ATTIVITÀ DI PISCINA

Nuoto per Adulti e Bambini	pag. 12
Corso di gioco genitore/bimbo	pag. 12
Preagonistica ragazzi	pag. 12
Preagonistica bambini	pag. 13
Perfezionamento adulti	pag. 13
Acqua gym	pag. 14
Nuoto libero per adulti e ragazzi	pag. 14

## ATTIVITÀ PER IL BENESSERE PSICO-FISICO

Tai Chi Chuan	pag. 15
Ba Ji Quan (Kung Fu)	pag. 15
Yoga	pag. 16
Ginnastica posturale (metodo Feldenkrais)	pag. 16
Mindfulness	pag. 17
Nordic Walking	pag. 18

## ATTIVITÀ PER IL TEMPO LIBERO

Restauro del mobile	pag. 19
Le pillole di fotografia	pag. 20
Corso di piccolo cucito creativo	pag. 21
Disegno realista	pag. 21

## DANZA

Danza Afro	pag. 22
Danze Orientali	pag. 22
Danza del ventre	pag. 22
Tribal fusion	pag. 22

## IL CREC E LA SOLIDARIETÀ

pag. 23

## 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 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 23).

## ATTIVITÀ 2017-2018

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](http://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 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 gestisce gli impianti.

## 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 6.

---

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.

---

## ISCRIZIONI

Ai corsi di Nuoto, Acquagym e Attività di Palestra:

- SOLO PER I SOCI dell'anno precedente, lunedì 18 e martedì 19 settembre dalle ore 17 alle 20,
- PER TUTTI: mercoledì 20 e giovedì 21 settembre dalle ore 17 alle 20.

Iscrizione a tutti gli altri Corsi: da lunedì 18 a giovedì 21 settembre dalle ore 17 alle 20.

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 16 settembre 2017 dalle ore 10 alle 12,30**, solo ed esclusivamente per le componenti scolastiche (sono previste quote ridotte).

**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 2017 al 31 agosto 2018.

Il pagamento con assegno o bonifico bancario è vivamente consigliato. (IBAN: IT 51 D 03111 33470 00000002119).

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 2007 in poi (in età di scuola elementare).

## PROPOSTA VISITE MEDICHE IN CONVENZIONE CON UPWELL - TEL. 02.48101006

Riservata ai soci CREC

Da lunedì 28/8/2017 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](http://www.upwell.it), entrare nella sezione riservata al CREC e seguire le istruzioni.

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.

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 4 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 auto-refertante;
- 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](mailto:crec.bollate@libero.it) - [segreteria.crec@gmail.com](mailto:segreteria.crec@gmail.com)

## PALESTRA

- I corsi sono diversificati tra loro e devono essere scelti in relazione alle proprie esigenze, tenendo conto dell'impegno fisico richiesto e delle proprie caratteristiche psico-fisiche.
- I corsi sono organizzati in cicli di 15 lezioni mono settimanali o 30 lezioni bisettimanali. Inizio primo ciclo di lezioni: ottobre 2017 - secondo ciclo di lezioni febbraio 2018.
- I corsi sono numerati per facilitarne l'identificazione.
- 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.

### QUOTE:

**LEZIONI DA 60 MINUTI corsi (01-02-06-10-15-16-17-20-21-22-23-24-25-34-40)**

**15 lezioni mono settimanali € 80 - ridotto € 75  
ANNUALE € 140 - ridotto € 130**

**30 lezioni bisettimanali € 140 - ridotto € 130  
ANNUALE € 240 - ridotto € 220**

**LEZIONI DA 90 MINUTI corsi (03-30-31-32-33-35)**

**15 lezioni mono settimanali € 120 - ridotto € 110  
ANNUALE € 220 - ridotto € 200**

**30 lezioni bisettimanali € 170 - ridotto € 150  
ANNUALE € 300 - ridotto € 280**

**L'iscrizione "OPEN" a tutti i corsi prevede la quota di € 200 x ciclo di lezioni, annuale € 360,00**

### 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 medio avanzato (15)**

**Insegnante: Chiara**

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

**Insegnante: Meri**

**MARTEDÌ dalle 20,00 alle 21,00 VENERDI Livello base medio (16)**

**Insegnanti: Rita e Meri**

## 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. Validato 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 Mezières (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: **Chiara**

## ATTIVITÀ MOTORIA GLOBALE

Corso che propone coordinazioni dinamiche, corsa, attività gioiose 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 Giulia e... non si gioca**

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

## 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 20.00 (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 22**

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ dalle 20 alle 21,30**

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

**Insegnanti: Gian Marco e Sergio**

**Intensità di lavoro alta**

## PARKOUR

### (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 (33) dalle 18,30 alle 20 Dai 14 anni in su**

**GIOVEDÌ (34) dalle 17,30 alle 18,30 Dai 9 anni in su,**

**dalle 18,30 alle 19,30 dai 14 anni in su**

**Insegnante: Giovanni detto Lore**

**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**

## ZUMBA FITNESS

con tonificazione sul materassino.

**MARTEDÌ dalle 18,00 alle 19,00 (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.

**VENERDÌ dalle 20,00 alle 21,00 (25)**

Insegnante: **Meri**

## 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".

## A.G.A.

Lavoro specifico per Addominali Glutei e Arti inferiori.

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ**

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

Intensità di lavoro media

Insegnante: **Giulia**

## TOTALWORKOUT & TONIFICAZIONE

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

**LUNEDÌ e GIOVEDÌ**

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

Insegnante: **Francesca**

**MARTEDÌ e VENERDÌ**

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

Classe teen-agers ma anche adulti.

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

Insegnante: **Chiara**

## MULTISPORT PER MINORI (40)

### IN PARALLELO CON ATTIVITÀ PER ADULTI

Il corso è rivolto a ragazzi/e frequentanti elementari e prima media. 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 diverse attività sportive (basket, atletica leggera, rugby modificato, kick ball, dodgeball e pallavolo)

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

**GIOVEDÌ dalle 19,00 alle 20,00**

insegnanti: **Andrea, Pietro**

### Nuovi servizi per i soci CREC:

## PERSONAL TRAINER

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)

---

**Orari da concordare in base alle esigenze personali**

**Per informazioni: [segreteria.crec@gmail.com](mailto:segreteria.crec@gmail.com)**

---

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 2017 al 31 agosto 2018. L'adesione al CREC comporta l'accettazione delle norme dello statuto (copia a disposizione dei Soci).

---



# PISCINA

Per tutti i corsi in piscina inizio primo ciclo Ottobre 2017 - secondo ciclo Febbraio 2018 - Le iscrizioni per il secondo ciclo si effettueranno nella seconda metà di gennaio 2018.

Quota ridotta per 2 fratelli nati dal 2007 in poi.

## NUOTO PER ADULTI E BAMBINI

I gruppi vengono formati 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 - GIOVEDÌ

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

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

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

### Corso nuoto MERCOLEDÌ

Monosettimanale - 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

### Corso nuoto SABATO

Monosettimanale - corso di 15 lezioni di 60 min

(129) bambini dalle 14.30 alle 15.30 - dalle 15.30 alle 16.30

(130) adulti dalle 16.00 alle 17.00 - dalle 16.30 alle 17.30

## 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

## PREAGONISTICA RAGAZZI

Allenamento bisettimanale (103) o trisettimanale (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.

## PREAGONISTICA BAMBINI

(108) Allenamento bisettimanale per bambini dai 6 anni in poi il lunedì e il giovedì dalle 18.00 alle 19.00.

Gli allenamenti saranno poco più impegnativi di un corso di nuoto, verrà però richiesta loro costanza e voglia di migliorare. 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 21.00 alle 22.00

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

## QUOTE CORSI

Bisettimanali di 30 lezioni (100) (103) (108)

€ 150 - ridotta € 140 - ANNUALE € 270 - ridotta € 250

Monosettimanali di 15 lezioni (101) (102) (110) (129) (130)

€ 75 - ridotta € 70 - ANNUALE € 135 - ridotta € 125

Monosettimanale di 15 lezioni (111)

€ 80 - ridotta € 75 - ANNUALE € 150 - ridotta € 140

Trisettimanale di 15 settimane (104)

€ 175 - ridotta € 160 - ANNUALE (2 cicli) € 320 - ridotta € 290

Monosettimanale da 90 minuti (128)

€ 140 - ridotta € 130 - ANNUALE € 250 - ridotta € 240

## ACQUA GYM

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:

3 turni dalle 20,00 alle 20,40 - dalle 20,40 alle 21,20 - dalle 21,20 alle 22,00

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

## ACQUAGYM E TONIFICAZIONE MUSCOLARE

### IN ACQUA BASSA

**(112) MERCOLEDÌ** dalle 19,00 alle 19,40

### IN ACQUA ALTA

**(113) MERCOLEDÌ** dalle 19,10 alle 19,50 e dalle 21,20 alle 22,00

**NOVITÀ:** il **LUNEDÌ - MERCOLEDÌ E GIOVEDÌ** al termine del turno dalle 20.40 alle 21.20 per chi volesse continuare l'allenamento corso di nuoto fino alle 22.00 con una quota aggiuntiva di 30 € monosettimanale - 60 € bisettimanale

### QUOTE CORSI

Mono settimanale € 90 - ridotta € 80

ANNUALE € 165 ridotta € 150

Bisettimanale € 165 - ridotta € 150

ANNUALE € 280 ridotta € 255

## 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. Quest'anno l'uscita dalla vasca è consentita fino alle 22.00

### Mono settimanale 15 ingressi

**(105) LUNEDÌ** o **(106) GIOVEDÌ** dalle 17 alle 18

**(121) LUNEDÌ (122) MERCOLEDÌ (123) GIOVEDÌ** dalle 20 alle 22.00

**(119) SABATO** dalle 14,30 alle 16

**QUOTA € 65 - ridotta € 60 ANNUALE € 120 - ridotta € 110**

### Bisettimanale 30 ingressi

**(107) LUNEDÌ** e **GIOVEDÌ** dalle 17 alle 18

**(120) LUNEDÌ - GIOVEDÌ** dalle 20.00 alle 22.00

**QUOTA € 130 - ridotta € 120 ANNUALE € 230 - ridotta € 210**

## ATTIVITÀ IN PARALLELO ADULTI/BAMBINI

Quando il minorenne 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.

## BENESSERE PSICOFISICO

### TAI CHI CHUAN

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 tutte e tutti senza limiti di età dai 12 anni.

**Istruttori: Roberto e Franco** della scuola del Maestro ZU YAO WU  
**30 lezioni bisettimanali c/o a Bollate in Via Varalli**  
**LUNEDÌ e GIOVEDÌ (206) dalle 19 alle 20**

**Istruttore: Dario**

**30 lezioni bisettimanali Aula Crec Baranzate via Aquileia 1**  
**MARTEDÌ e GIOVEDÌ (207) dalle 18 alle 19 - (208) dalle 19 alle 20.**

### 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.

**Istruttori: Roberto e Franco** della scuola del Maestro ZU YAO WU  
**30 lezioni bisettimanali c/o a Bollate in Via Varalli**  
**LUNEDÌ e GIOVEDÌ (209) dalle 19 alle 20**

**QUOTA € 160 - ridotta € 150**

**ANNUALE 60 lezioni (2 cicli) € 290 - ridotta € 280**

**Inizio 1° ciclo ottobre 2017 - Inizio 2° ciclo febbraio 2018**

**Per info sul Ba Ji Quan: [www.bajishenquanhui.com](http://www.bajishenquanhui.com)**

**Per ulteriori informazioni: [segreteria.crec@gmail.com](mailto:segreteria.crec@gmail.com)**



## YOGA

Da oltre 25 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:

**Insegnante: Raffaele**

**LUNEDÌ dalle 20.00 alle 22.00 - (200)**

**Presso la scuola di via Aquileia 1 a Baranzate**

**Insegnante: Elisabetta**

**MERCOLEDÌ dalle 20.00 alle 22.00 - (201)**

**Presso scuola Via Varalli 20 a Bollate**

**Inizio 1° ciclo ottobre 2017 - Inizio 2° ciclo febbraio 2018**

**QUOTA 1° ciclo (15 lezioni) € 185 - ridotta € 175**

**ANNUALE (30 LEZIONI): € 350 ridotta € 340**

mail coordinatore: [salvatorecres@gmail.com](mailto:salvatorecres@gmail.com)

## GINNASTICA POSTURALE METODO FELDENKRAIS®

### LEZIONI DI CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO CERCARE L'ALLINEAMENTO, MIGLIORARE LA POSTURA

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. A chi è utile: a chi soffre di mal di schiena e altri dolori - a tutti coloro che hanno avuto incidenti, traumi - a chi vuole migliorare le proprie prestazioni atletiche - a chi vuole prevenire incidenti, cadute o semplicemente migliorare la qualità dei movimenti della vita i tutti i giorni.

**Presso Aula Crec via Aquileia 1 - Baranzate**

**lunedì (216) - dalle 18 alle 19 e (217) dalle 19 alle 20**

**Presso Aula Via Montessori 10 - Bollate**

**giovedì (218) dalle 18 alle 19, (219) dalle 19 alle 20 (220) dalle 20 alle 21**

**15 lezioni monosettimanali per ciclo**

**Inizio 1° ciclo ottobre 2017 - Inizio 2° ciclo febbraio 2018**

**QUOTA € 110 - ridotta € 100**

**Iscrizione a 2 cicli ANNUALE € 190 (anziché 220)**

**Possibilità di corso bisettimanale LUNEDÌ e GIOVEDÌ € 190**

**Insegnante: Mariëna**

**NOVITÀ: sedute funzionali Feldenkrais individuali**

Per ulteriori informazioni: [volovela@tiscali.it](mailto:volovela@tiscali.it)

## MINDFULNESS

Il percorso Mindfulness MBSR (Metodo per la riduzione dello Stress basato sulla consapevolezza), sviluppato dal Prof. **Jon Kabat Zinn**, è di origine buddhista.

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 ad 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.

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.

**Corso Base (226)**

**8 incontri mono-settimanali di 2h ore 20-22 martedì**

**+ 1 giornata intensiva di 6h un sabato**

**Inizio ottobre 2017 corso base**

**QUOTA € 160 - ridotta € 145**

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

**4 incontri dalle 10 alle 13 una domenica al mese**

**Inizio corso ottobre 2017**

**QUOTA € 90 - ridotta € 85 - Singolo Incontro € 30**

**Insegnante: Viviana**

Per ulteriori informazioni: [volovela@tiscali.it](mailto: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.

Il nordic walking 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

### **Corso Base (231)**

**8 lezioni sabato ore 10.45-12.15**

**quota € 80 ridotto € 75**

### **Corso Avanzato (232) (per chi ha già frequentato il corso base)**

**12 lezioni sabato ore 9.00 - 10.30**

**Quota € 100 ridotto € 90**

**Istruttore: Laura**

**Nel caso di brutto tempo la lezione sarà recuperata**

Per ulteriori informazioni: [volovela@tiscali.it](mailto:volovela@tiscali.it)

## DOMENICHE DEL BENESSERE

Continuano nella sede di Baranzate via Aquileia 1, gli incontri finalizzati al miglioramento del benessere psicofisico.

Due incontri ogni mese da ottobre per le attività di:

- Mindfulness
- Tai chi chuan
- Ginnastica posturale metodo Feldenkrais
- Autoguarigione con respirazione ipnotica e campane tibetane, Reiki

A settembre troverete il calendario sul nostro sito.

## TEMPO LIBERO

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

Info: **tel. 3485933578** - e-mail: [elli.alessandro@libero.it](mailto:elli.alessandro@libero.it)

### **DI COSA SI TRATTA**

Abbiamo pensato questi corsi per dar modo a tutti coloro che sono interessati a cimentarsi in esperienze un po' fuori dall'usuale e possano, con un modesto impegno di tempo e denaro, provare le più disparate attività che cambiano di anno in anno a seconda delle richieste e che si aggiungono a corsi che svolgiamo con successo da anni.

Da noi potete sperimentare laboratori di artigianato, laboratori artistici, ma anche attività di espressione corporea, 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, 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 ed 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.

### **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 17,30 alle 21,30 il lunedì o il giovedì - Sede di Baranzate**

**Primo ciclo ottobre 2017 - Secondo ciclo febbraio 2018**

**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)**  
**In fascia oraria compresa dalle 17,30 alle 21,30 il LUNEDÌ o il GIOVEDÌ - Sede di Baranzate**

**Inizio 1° ciclo ottobre 2017 - Inizio 2° ciclo febbraio 2018**

**QUOTA per ciclo: € 160, ridotta € 150 (materiali d'uso ed attrezzature sono fornite dal CREC.**

### **LE PILLOLE DI FOTOGRAFIA (252)**

In questo corso breve ma intenso, comprenderemo le basi della fotografia digitale moderna, focalizzandoci più sulla visione fotografica che sulla pura tecnica, con un particolare occhio ai moderni aspetti online e social.

L'obbiettivo sarà imparare ad usare qualsiasi strumento fotografico, al fine di ottenere scatti più belli e interessanti.

Affronteremo i seguenti argomenti:

lo strumento fotografico - il digitale - i social media - la composizione - l'esposizione - la luce - esercizi individuali.

Sarà successivamente possibile, con incontri aggiuntivi su richiesta, approfondire alcuni temi sui seguenti argomenti:

il fotoritocco - la fotografia di viaggio - il ritratto - la fotografia di matrimonio - il reportage fotografico.

**Monosettimanale di 10 ore complessive (5 incontri di 2 ore)**  
**mercoledì dalle 20 alle 22 - Sede di Bollate**

**Inizio 1° ciclo ottobre 2017 - Inizio 2° ciclo febbraio 2018**  
**da 8 a 12 partecipanti**

**QUOTA € 65, ridotta € 60**

### **CORSO DI PICCOLO CUCITO CREATIVO (253)**

Questo corso è rivolto a coloro che desiderano imparare ad 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, ed 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)**  
**GIOVEDÌ in fascia oraria compresa tra le 18 e le 21 sede di Bollate.**

**Inizio 1° ciclo ottobre 2017 - Inizio 2° ciclo febbraio 2018**

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

### **DISEGNO REALISTA (254)**

Il corso è adatto sia a chi non possiede grandi capacità nel disegno, sia a coloro che sono già in possesso di una discreta tecnica.

L'obbiettivo è quello di apprendere e/o migliorare le proprie capacità nell'applicazione della tecnica dello sfumato, dell'ombreggiatura, e la gestione delle fonti di luce con lo scopo di dare volume e profondità al disegno, al fine di ottenere quell'effetto "realista" che restituisca il senso dei volumi e delle sfumature proprie della realtà.

**Monosettimanale di 20 ore (10 incontri di 2 ore)**  
**Mercoledì dalle 19,30 alle 21,30 nella sede di Bollate**

**Inizio 1° ciclo ottobre 2017 - Inizio 2° ciclo febbraio 2018**  
**Da 8 a 10 partecipanti**

**Quota iscrizione € 95, ridotta € 90**

---

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 2017 al 31 agosto 2018. L'adesione al CREC comporta l'accettazione delle norme dello statuto (copia a disposizione dei Soci).

---

# 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**

**LUNEDÌ dalle 20,30 alle 21,30 sede di Baranzate**

**Quota iscrizione € 70, ridotta € 65**

**da 7 a 10 partecipanti max**

**Inizio 1° ciclo ottobre 2017 - inizio 2° ciclo febbraio 2018.**

**Insegnante: Fiammetta**

## DANZE ORIENTALI (253)

Il C.r.e.c. 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.

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

**DURATA DEL CORSO: 30 lezioni monosettimanali**

**COSTI: (comprensivi di tesseramento a Crec e cerchio magico)**

**Annuale unica rata € 390**

**Annuale in due rate € 225 cadauna**

**Annuale in tre rate € 170 cadauna**

## 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.

**Insegnanti: Alice e Leli**

**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.**

**DURATA DEL CORSO: 30 lezioni monosettimanali**

**COSTI: (comprensivi di tesseramento a Crec e cerchio magico)**

**Annuale 1 rata € 390 - Annuale 2 rate € 225 cad.**

**Annuale 3 rate € 170 cad.**

## 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 insegnanti qualificati per le attività di ginnastica rivolte ai diversamente abili e organizziamo un laboratorio annuale strutturato appositamente per loro.

**LA TENDA 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 ecologicamente consapevole che promuove lo sviluppo dell'economia civile attraverso il sostegno finanziario di progetti che perseguono il bene comune.

Info: [www.bancaetica.com](http://www.bancaetica.com)



BIRRERIA  
RISTORANTE - PIZZERIA

Il locale ideale per una serata  
in compagnia, in famiglia o tra amici.  
Specialità birrarie e culinarie  
bavaresi e non solo,  
tutte da provare!

Tutti gli eventi sportivi in diretta

Aperto a pranzo - menù fisso

Via Matteotti 12  
Novate Milanese

Tel. 02 35 44 199

SEGUICI SUI SOCIAL



**Sconto del 10% riservato ai soci CREC  
+ un accompagnatore**  
**Ulteriori convenzioni per cene o ritrovi sociali**

**DOMENICA 17 SETTEMBRE 2017  
PARCO MARTIN LUTHER KING**

# **11ª FESTA DELLO SPORT BOLLATE**

**DOMENICA 17 SETTEMBRE 2017  
PARCO CARLO GHEZZI**

# **8ª FESTA DELLO SPORT NOVATE**

**SABATO 30 SETTEMBRE 2017  
CENTRO SPORTIVO COM. "G. RUFFIN"**

# **7ª FESTA DELLO SPORT BARANZATE**

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**

**Seguiteci su facebook "CREC"**



**o iscrivetevi al gruppo "GLI AMICI DEL CREC"**