

Programma attività 2018/2019

Circolo Ricreativo E Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica

CRcC



...allena Corpo e Mente



PALESTRA
TEMPO LIBERO

PISCINA
DANZA

BENESSERE
SOLIDARIETÀ

Circolo Ricreativo E Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica



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

Sede
Via Varalli 20 - 20021 Bollate (MI)

Telefono
02 38201484

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

Sito web
www.crec.it

C.F.
97098810159

P.IVA
06961610968

IBAN
IT51D 03111 33470 00000002119

Segui la pagina Fan **CReC**

facebook

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 2018 al 31 agosto 2019.

L'adesione all'associazione comporta l'accettazione delle norme dello statuto (copia a disposizione dei Soci) e dell'Informativa sulla Privacy.

INDICE ATTIVITÀ

ATTIVITÀ DI PALESTRA

Pilates	pag. 7
Attività motoria dolce	pag. 7
Educazione motoria	pag. 7
Attività motoria globale	pag. 8
Attività motoria globale + gioco	pag. 8
Potenziamento e nuoto	pag. 8
Parkour	pag. 8
Pallavolo per adulti	pag. 8
Zumba fitness	pag. 9
Zumba (solo ballo)	pag. 9
Musica e movimento	pag. 9
Multisport per bambini	pag. 9
Tai Chi Chuan	pag. 9
Ba Ji Quan (Kung Fu)	pag. 10
Personal Trainer	pag. 10

ATTIVITÀ DI PISCINA

Nuoto per adulti e bambini	pag. 14
Corso di gioco genitore/bimbo	pag. 14
Preagonistica ragazzi	pag. 14
Preagonistica bambini	pag. 14
Perfezionamento adulti	pag. 14
Acquagym	pag. 14
Nuoto libero per adulti e ragazzi	pag. 15

ATTIVITÀ PER IL BENESSERE PSICO-FISICO

Yoga	pag. 18
Ginnastica posturale (metodo Feldenkrais)	pag. 18
Integrazione Funzionale	pag. 18
Mindfulness	pag. 19
Nordic Walking	pag. 19

ATTIVITÀ PER IL TEMPO LIBERO

Restauro del mobile	pag. 23
Le pillole di fotografia	pag. 23
Disegno realista	pag. 23

DANZA

Danza afro	pag. 25
Danza del ventre	pag. 25
Tribal fusion	pag. 25

IL CReC E LA SOLIDARIETÀ

pag. 27

CReC

Il **Circolo Ricreativo e Culturale** è una libera associazione senza fini di lucro, legata al territorio di Bollate, Baranzate e Novate che 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. 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 e 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 27).

ATTIVITÀ 2018-2019

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 web 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 3 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 2018, pertanto, alla data delle iscrizioni potranno esserci alcune voci incomplete e delle variazioni rispetto a quanto indicato.

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 5.

ISCRIZIONI

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:

- solo ed esclusivamente per le componenti scolastiche: sabato 15 settembre 2018 dalle ore 10,00 alle 12,30 (sono previste quote ridotte),
- iscrizioni per tutti: lunedì 17, martedì 18 e mercoledì 19 settembre dalle ore 17,00 alle 20,00.

Le iscrizioni, comunque, continueranno anche a corsi iniziati.

Il codice fiscale è obbligatorio. Nella domanda di adesione dovrà essere inserito il proprio codice fiscale (anche per i minori) che è riportato sulla 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 2018 al 31 agosto 2019. I pagamenti tramite bancomat (pos), assegno o bonifico bancario sono vivamente consigliati (IBAN: IT 51 D 03111 33470 000000002119).

Le quote ridotte (dove previste) sono riservate a:

- componenti scolastiche del “Primo Levi” ed “Erasmus da Rotterdam” (studenti, genitori, docenti e non docenti e loro fratelli e genitori),
- 3 o più iscritti del medesimo nucleo familiare (stesso domicilio), la quota ridotta è estesa a tutti i componenti,
- socio che si iscrive a 3 corsi,
- iscrizione di 2 fratelli nati dal 2008 in poi (in età di scuola elementare).

PROPOSTA VISITE MEDICHE

IN CONVENZIONE CON UPWELL - N. TEL. 02.48101006

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 Ministero della Salute del 24 aprile 2013 secondo direttive precise.

Da lunedì 27/8/2018 sarà possibile prenotare la visita medica per ottenere il certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica telefonando dal lunedì al venerdì al numero telefonico 02.48101006 dalle ore 10,00 alle ore 13,00 e dalle ore 14,30 alle ore 16,00. Si potrà prenotare anche online collegandosi al sito www.upwell.it, entrare nella sezione riservata “Agenda CReC” e pagare online tramite Paypal.

Le visite verranno effettuate presso l'aula medica del Palazzetto adiacente il campo di calcio di via Varalli a Bollate dalle ore 17,15 alle ore 21,00 a partire dal 3 settembre 2018.

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 fiscalmente deducibile) è di **€35**.

Per ulteriori informazioni rivolgersi alla segreteria telefonica del CREC tel. 02.38201484.

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

PROGRAMMA NUTRIZIONISTA

Rosita Trotta, Biologa Nutrizionista, Laurea Magistrale in Biologia nel 2017 presso l'Università degli Studi di Milano Bicocca e membro dell'Ordine Nazionale dei Biologi Italiani.

Si può contattare mandando una mail a:

segreteria.crec@gmail.com

La nutrizionista riceve su solo appuntamento con applicazione dello sconto speciale del 10% riservato ai soci.

Il servizio proposto ai soci si concentra soprattutto nell'ambito di: prevenzione e trattamento di sovrappeso e obesità, impostazione di programmi alimentari personalizzati per adulti e adolescenti, prevenzione e trattamento di deficit nutrizionali, consulenza alimentare per chi vuole dimagrire, per coloro che stanno attraversando fasi speciali quali adolescenza, menopausa e terza età, oppure in caso di patologie come: alterazioni di colesterolo, ipertensione, gastrite e reflusso gastrico-esofageo, ipotiroidismo. Seguire un'alimentazione equilibrata è fondamentale anche per chi pratica sport: si possono introdurre tutti i principi nutritivi fondamentali attraverso una dieta sana e varia che permetta di ottenere la forma fisica desiderata. La prima visita prevede un colloquio conoscitivo iniziale per valutare lo stile di vita, la misurazione del peso, dell'altezza e delle circonferenze, il calcolo del grasso corporeo e viscerale, la percentuale muscolo-scheletrica, il metabolismo basale e il Body Mass Index (BMI). Dopo circa una settimana verrà consegnato il **Piano Alimentare Personalizzato** e verrà stabilito un programma di incontri periodici, con una cadenza che verrà concordata in funzione delle esigenze del soggetto, per valutare insieme: risultati ottenuti, eventuali difficoltà incontrate ed eventuali modifiche al percorso nutrizionale.



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 monosettimanali o 30 lezioni bisettimanali. Inizio primo ciclo ottobre 2018 e secondo ciclo febbraio 2019.

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.

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 o del Comune di Bollate che gestirà gli impianti.

Pilates (15 - 16 - 17)

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.

Attività motoria dolce (06)

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. Nel corso sono programmati esercizi giocosi con attrezzi per migliorare il controllo neuro-motorio divertendosi. Adatto a tutti.

Educazione motoria (10)

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. Utile per diminuire le tensioni muscolari e migliorare le possibilità di movimento utilizzando esercizi specifici per automatizzare i movimenti corretti evitando dolori muscolari, articolari o infiammazioni tendinee. Gli esercizi saranno personalizzati, utilizzando i metodi Mezieres (esercizi posturali), Zill-Grey, C. Strauss e Back School (letteralmente "scuola della schiena") oltre a esercizi di Pilates, stretching e potenziamento.

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.

Attività motoria globale (01 - 02)

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.

Attività motoria globale + gioco (03)

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.

Potenziamento e nuoto (33)

Per i soci che vogliono un allenamento veramente vario con elementi terra/acqua, un'ora sudando in palestra guidata dall'insegnante e mezz'ora in vasca per spingere o rilassarsi nuotando liberamente o seguendo un programma personalizzato.

Potenziamento e gioco (30 - 31 - 32)

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).

Parkour (50 - 51)

ART DU DÉPLACEMENT. 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.

Pallavolo per adulti (35)

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.

Zumba fitness (24)

Con tonificazione sul materassino.

Zumba solo ballo (25)

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.

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. (20)

Lavoro specifico per addominali, glutei e arti inferiori. Intensità di lavoro media.

Totalworkout e tonificazione (21 - 22 - 23)

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

Multisport per bambini (40)

IN PARALLELO CON ATTIVITÀ PER ADULTI. Il corso è rivolto a ragazzi/e frequentanti elementari e prima media. Adatto a ragazzi poco competitivi che vogliono provare tante esperienze motorie. Giocheremo a diversi sport con palloni vari e altre attività utilizzando materassoni, cerchi, corde, elastici e fantasia. Si lavora e si gioca su diverse attività sportive (basket, atletica leggera, rugby e baseball modificato, kick ball, dodgeball e pallavolo). In base all'età degli iscritti, potremo formare 2 gruppi paralleli.

Tai Chi Chuan (46 - 48 - 49)

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.

Corso 46 c/o ITC a Bollate Via Varalli 20 con gli istruttori Roberto Moretto e Franco Pomo della scuola del Maestro Zu Yao Wu.

Per ulteriori informazioni sul Ba Ji Quan, visitare il sito web: <http://www.bajishenquanhui.com/>.

Corsi 48 e 49 c/o Aula Crec Baranzate via Aquileia 1 con l'istruttore Dario Vanzin.

Ba Ji Quan (Kung-Fu) (47)

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/ espirazione, 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, unico maestro dell'originale stile Wu che vive in occidente. Ci si può iscrivere a partire dai 12 anni.

Istruttori: Roberto Moretto e Franco Pomo della scuola del Maestro Zu Yao Wu. Per ulteriori informazioni sul Ba Ji Quan, visitare il sito web: <http://www.bajishenquanhui.com/>.

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.

ATTIVITÀ DI PALESTRA - ORARI

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
17:30-18:30	06 - 20	50		06 - 20	
18:00-19:00		24 - 48		48	
18:30-19:30	01	10		01	10
18:30-20:00		03 - 51			03
19:00-20:00	02 - 40 - 46 47	16 - 49		02 - 40 - 46 47 - 49	16
19:30-20:30	15 - 21	22		15 - 21	22
20:00-21:00		17			25
20:00-21:30		32			32
20:30-21:30		23			23
20:30-22:00	30 - 31 - 33			30 - 31 - 33	
20:30-22:30	35		35		

CORSO	ATTIVITÀ	INSEGNANTE
01	ATTIVITÀ MOTORIA GLOBALE	GIULIA
02	ATTIVITÀ MOTORIA GLOBALE	FABIO
03	ATTIVITÀ MOTORIA GLOBALE + GIOCO	GIAN MARCO
06	ATTIVITÀ MOTORIA DOLCE	FABIO
10	EDUCAZIONE MOTORIA	CHIARA
15	PILATES MEDIO AVANZATO	CHIARA
16	PILATES MEDIO	MERI
17	PILATES BASE/MEDIO	RITA
20	AGA	GIULIA
21	TOTAL WORKOUT E TONIFICAZIONE	FRANCESCA
22	TOTAL WORKOUT E TONIFICAZIONE	CHIARA
23	TOTAL WORKOUT E TONIFICAZIONE	CHIARA
24	ZUMBA FITNESS (TONIFICAZIONE)	MERI
25	ZUMBA (SOLO BALLO)	MERI
30	POTENZIAMENTO E GIOCO	FABIO
31	POTENZIAMENTO E PALLAVOLO	PIETRO
32	POTENZIAMENTO E GIOCO	GIAN MARCO e SERGIO
33	POTENZIAMENTO E NUOTO PALLAVOLO PER ADULTI	FABIO
35	LUNEDÌ C/O PALAZZETTO DI BOLLATE MERCOLEDÌ C/O VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	PIERA
40	MULTISPORT PER BAMBINI	ANDREA e PIETRO
46	TAI CHI CHUAN C/O ITC VIA VARALLI 20 BOLLATE	ROBERTO e FRANCO
47	BA JI QUAN (KUNG-FU)	ROBERTO e FRANCO
48	TAI CHI CHUAN C/O AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	DARIO
49	TAI CHI CHUAN C/O AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	DARIO
50	PARKOUR DAI 9 AI 14 ANNI	LORE
51	PARKOUR DAI 14 ANNI IN SU	LORE

ATTIVITÀ DI PALESTRA - COSTI

CORSO	15 LEZIONI DI 60 MINUTI MONOSETTIMANALE	ORD.	RID.	ANN.	ANN. RID.
01	ATTIVITÀ MOTORIA GLOBALE				
02	ATTIVITÀ MOTORIA GLOBALE				
06	ATTIVITÀ MOTORIA DOLCE				
10	EDUCAZIONE MOTORIA				
15	PILATES MEDIO AVANZATO				
16	PILATES BASE MEDIO				
17	PILATES MEDIO AVANZATO				
20	AGA	€80	€75	€140	€130
21	TOTAL WORKOUT				
22	TOTAL WORKOUT				
23	TOTAL WORKOUT				
24	ZUMBA FITNESS				
25	ZUMBA SOLO BALLO				
40	MULTISPORT PER BAMBINI				
50	PARKOUR 9 - 14 ANNI				

CORSO	30 LEZIONI DI 60 MINUTI BISETTIMANALE	ORD.	RID.	ANN.	ANN. RID.
01	ATTIVITÀ MOTORIA GLOBALE				
02	ATTIVITÀ MOTORIA GLOBALE				
06	ATTIVITÀ MOTORIA DOLCE				
10	EDUCAZIONE MOTORIA				
15	PILATES MEDIO AVANZATO				
16	PILATES BASE/MEDIO	€140	€130	€240	€220
17	PILATES MEDIO AVANZATO				
20	AGA				
21	TOTAL WORKOUT				
22	TOTAL WORKOUT				
23	TOTAL WORKOUT				

Se scegli 2 corsi monosettimanali, paghi le quote ridotte

ATTIVITÀ DI PALESTRA - COSTI

CORSO	15 LEZIONI DI 90 MINUTI MONOSETTIMANALE	ORD.	RID.	ANN.	ANN. RID.
3	ATTIVITÀ MOTORIA GLOBALE + GIOCO				
30	POTENZIAMENTO E GIOCO				
31	POTENZIAMENTO E PALLAVOLO	€120	€110	€220	€200
32	POTENZIAMENTO E GIOCO				
33	POTENZIAMENTO E NUOTO				
51	PARKOUR DAI 14 ANNI				

CORSO	30 LEZIONI DI 90 MINUTI BISETTIMANALI	ORD.	RID.	ANN.	ANN. RID.
3	ATTIVITÀ MOTORIA GLOBALE + GIOCO				
30	POTENZIAMENTO E GIOCO				
31	POTENZIAMENTO E PALLAVOLO	€170	€150	€300	€280
32	POTENZIAMENTO E GIOCO				
33	POTENZIAMENTO E NUOTO				
35	PALLAVOLO PER ADULTI				

CORSO	15 LEZIONI DI 60 MINUTI MONOSETTIMANALE	ORD.	RID.	ANN.	ANN. RID.
46 - 48 - 49	TAI CHI CHUAN	€120	€110	€220	€200
47	BA JI QUAN (KUNG-FU)				

COR- SO	30 LEZIONI DI 60 MINUTI BISETTIMANALE	ORD.	RID.	ANN.	ANN. RID.
46 - 48 - 49	TAI CHI CHUAN	€170	€150	€300	€280
47	BA JI QUAN (KUNG-FU)				

CORSO	OPZIONE NUOTO (RISEVARO A CHI È GIÀ ISCRITTO A UN CORSO DI PALESTRA)	1° CICLO			
90	15 INGRESSI H 21:00-22:00 (LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - GIOVEDÌ)				€45

CORSO	OPEN TUTTE LE LEZIONI	1° CICLO		ANN.
99	TUTTE LE LEZIONI IL SOCIO PUÒ PARTECIPARE A QUALSIASI CORSO DELLE GINNASTICHE DI QUESTO SETTORE (220 PER 1 CICLO DI LEZIONI - 400 PER L'ANNUALE)	€220		€400



Per tutti i corsi in piscina inizio primo ciclo ottobre 2018 e secondo ciclo febbraio 2019. Le iscrizioni per il secondo ciclo si effettueranno nella seconda metà di gennaio 2019. Quota ridotta per 2 fratelli dal 2008 in poi.

Nuoto per adulti e bambini (100 - 101 - 102 - 110 - 129 - 130)

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 l'età minima di 5 anni e le lezioni del primo livello (STELLA, TARTARUGA, CAVALLUCCIO e PESCE PAGLIACCIO) durano 50 minuti. In alcuni orari possono essere abbinati sia bambini che adulti (corsi in parallelo).

Corso di gioco genitore/bimbo (111)

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

Preagonistica ragazzi (103 - 104)

Allenamento bisettimanale (103) o trisettimanale (104), 2 fasce di età. Corso di 15 settimane. Sono previste alcune gare del circuito propaganda per le quali si richiede certificato per attività agonistica.

Preagonistica bambini (108)

Allenamento bisettimanale per bambini dai 6 anni in poi. Gli allenamenti saranno poco più impegnativi di un corso di nuoto, verrà però richiesta loro costanza e voglia di migliorare.

Perfezionamento adulti (128)

Sotto la guida di un istruttore altamente qualificato, verranno sviluppate tutte le tecniche natatorie e verrà predisposto un piano di lavoro individualizzato. 15 lezioni da 90 minuti con possibilità di ingresso a nuoto libero: lunedì - mercoledì - giovedì dalle ore 21,00 alle ore 22,00.

Acquagym (112 - 113 - 124 - 125 - 126 - 127)

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 monosettimanali, da 40 minuti in acqua alta e acqua bassa.

Nuoto libero per adulti e ragazzi (105 - 106 - 107 - 114 - 119 - 120 - 121)

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

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 e adulto palestra o vasca.

ATTIVITÀ DI PISCINA - ORARI				
ORARIO CORSI	LUN	MER	GIO	SAB
14:30-15:30				129
14:30-16:00				119 - 128
15:10-15:50 OPPURE 15:55-16:35				127
15:30-16:30				129
15:45-16:45				104
16:00-17:00				130
16:30-17:30				130
17:00-17:45		111		
17:00-18:00	100 - 101 - 103 104 - 105 - 107	110 - 114	100 - 102 - 103 104 - 106 - 107	
18:00-18:45		111		
18:00-19:00	100 - 101 - 108	110	100 - 102 - 108	
19:00-20:00	100 - 101	110	100 - 102	
19:00-19:40		112		
19:10-19:50		113		
20:00-21:00	100 - 101	110	100 - 102	
20:00-22:00	120 - 121	122	120 - 123	
20:05-20:45	124	125	126	
21:00-22:00	128	128	128	

CORSO	ATTIVITÀ
100	CORSO NUOTO LUNEDÌ + GIOVEDÌ
101	CORSO NUOTO LUNEDÌ
102	CORSO NUOTO GIOVEDÌ
110	CORSO NUOTO MERCOLEDÌ
129	CORSO NUOTO BAMBINI SABATO
130	CORSO NUOTO ADULTI SABATO
103	PREAGONISTICA RAGAZZI - BISETTIMANALE
104	PREAGONISTICA RAGAZZI - TRISSETTIMANALE
105	NUOTO LIBERO PER ADULTI E RAGAZZI LUNEDÌ
108	PREAGONISTICA BAMBINI - BISETTIMANALE
111	CORSO DI GIOCO GENITORE/BAMBINO GIOVEDÌ
128	PERFEZIONAMENTO ADULTI - MONOSETTIMANALE
106	NUOTO LIBERO PER ADULTI E RAGAZZI GIOVEDÌ
107	NUOTO LIBERO PER ADULTI E RAGAZZI LUNEDÌ + GIOVEDÌ
114	NUOTO LIBERO PER ADULTI E RAGAZZI MERCOLEDÌ
119	NUOTO LIBERO PER ADULTI E RAGAZZI SABATO
120	NUOTO LIBERO PER ADULTI E RAGAZZI LUNEDÌ + GIOVEDÌ
121	NUOTO LIBERO PER ADULTI E RAGAZZI LUNEDÌ
122	NUOTO LIBERO PER ADULTI E RAGAZZI MERCOLEDÌ
123	NUOTO LIBERO PER ADULTI E RAGAZZI GIOVEDÌ
112	ACQUAGYM INTENSITÀ MEDIA - ACQUA BASSA
113	ACQUAGYM INTENSITÀ ALTA - ACQUA ALTA
124	ACQUAGYM - LUNEDÌ
125	ACQUAGYM - MERCOLEDÌ
126	ACQUAGYM - GIOVEDÌ
127	ACQUAGYM - SABATO

Novità!

ATTIVITÀ DI PISCINA - COSTI

CORSO	30 LEZIONI BISETTIMANALE	ORD.	RID.	ANN.	ANN.
100	CORSO NUOTO LUNEDÌ				
103	PREAGONISTICA RAGAZZI	€150	€140	€270	€250
108	PREAGONISTICA BAMBINI				
CORSO	15 LEZIONI MONOSETTIMANALE	ORD.	RID.	ANN.	ANN. RID.
101	CORSO NUOTO LUNEDÌ				
102	CORSO NUOTO GIOVEDÌ				
110	CORSO NUOTO MERCOLEDÌ	€75	€70	€135	€125
129	CORSO NUOTO BAMBINI SABATO				
130	CORSO NUOTO ADULTI SABATO				
CORSO	15 LEZIONI MONOSETTIMANALE	ORD.	RID.	ANN.	ANN. RID.
111	CORSO DI GIOCO GENITORE/ BAMBINO MONOSETTIMANALE	€80	€75	€150	€140
CORSO	15 SETTIMANE TRISETTIMANALE	ORD.	RID.	ANN.	ANN. RID.
104	PREAGONISTICA RAGAZZI TRISETTIMANALE	€175	€160	€320	€290
CORSO	15 LEZIONI DA 90 MINUTI MONOSETTIMANALE	ORD.	RID.	ANN.	ANN. RID.
128	PERFEZIONAMENTO ADULTI MONOSETTIMANALE	€140	€130	€250	€240
CORSO	ACQUAGYM DA 40 MINUTI	ORD.	RID.	ANN.	ANN. RID.
112 113 124 125	MONOSETTIMANALE	€90	€80	€165	€150
126 127	BISETTIMANALE	€165	€150	€280	€255
CORSO	NUOTO LIBERO	ORD.	RID.	ANN.	ANN. RID.
106 114 119 121 122 123	MONOSETTIMANALE 15 INGRESSI	€65	€60	€120	€110
107 - 120	BISETTIMANALE 30 INGRESSI	€130	€120	€230	€210



Yoga (200 - 201)

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 psico-fisica dinamica e rilassata. Corsi monosettimanali quadrimestrali di 15 lezioni di 2 ore. Primo ciclo di lezioni ottobre 2018 e secondo ciclo febbraio 2019.

Per informazioni coordinatore: salvatorecrec@gmail.com

Ginnastica Posturale

Metodo Feldenkrais (216 - 217 - 218 - 219 - 220)

Lezione 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.

Corsi monosettimanali quadrimestrali di 15 lezioni di 1 ora. Primo ciclo di lezioni ottobre 2018 e secondo ciclo febbraio 2019. Possibilità di corso bisettimanale.

Per ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it

Integrazione Funzionale

Lezioni individuali di Integrazione Funzionale secondo il metodo Feldenkrais su appuntamento.

Mindfulness (226 - 227)

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.

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.

Il corso base prevede 8 incontri monosettimanali di 2 ore il martedì + 1 giornata intensiva di 6 ore un sabato per un totale di 22 ore.

Il corso avanzato (per chi ha già frequentato il corso base) prevede 4 incontri dalle ore 10,00 alle ore 13,00 una domenica al mese per un totale di 12 ore.

Per ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it

Nordic Walking

Camminata Nordica (231 - 232)

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 e 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.

Istruttore: Laura Alzati

Nel caso di brutto tempo la lezione sarà recuperata.

Per ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it

Sri Sri Yoga (202)

Per essere sani e vivere con naturalezza e pienezza ogni situazione.
Corsi monosettimanali quadrimestrali di 15 lezioni di 1 ora. Primo ciclo di lezioni ottobre 2018 e secondo ciclo febbraio 2019.

Per informazioni coordinatore: salvatorecres@gmail.com

BENESSERE PSICO-FISICO - ORARI

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	SAB
10:45-12:15					231
9:00-10:30					232
17:00-18:00	202				
18:00-19:00	216			218	
19:00-20:00	217			219	
20:00-21:00	202			220	
20:00-22:00		226	201	200	

CORSO	ATTIVITÀ	INSEGNANTE
200	YOGA - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	BARBARA
201	YOGA - VIA VARALLI, 20 BOLLATE	ELISABETTA
202	SRI SRI YOGA - VIA VARALLI, 20 BOLLATE	DAMIANO
216	GINNASTICA POSTURALE AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	MARILENA
217	GINNASTICA POSTURALE AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	MARILENA
218	GINNASTICA POSTURALE AULA VIA MONTESSORI 10 BOLLATE	MARILENA
219	GINNASTICA POSTURALE AULA VIA MONTESSORI 10 BOLLATE	MARILENA
220	GINNASTICA POSTURALE AULA VIA MONTESSORI 10 BOLLATE	MARILENA
226	MINDFULNESS CORSO AVANZATO (8 INCONTRI MARTEDÌ + 1 GIORNATA DI 6 ORE UN SABATO)	VIVIANA
227	MINDFULNESS CORSO AVANZATO (4 INCONTRI DALLE 10:00 ALLE 13:00 UNA DOMENICA AL MESE)	VIVIANA
231	NORDIC WALKING - CORSO BASE (8 LEZIONI)	LAURA
232	NORDIC WALKING - CORSO AVANZATO (12 LEZIONI)	LAURA

BENESSERE PSICO-FISICO - COSTI

CORSO	YOGA	1° CICLO 15 LEZIONI	1° CICLO RID. 15 LEZIONI	ANN. 30 LEZIONI	ANN. RID. 30 LEZIONI
200	YOGA				
201	YOGA	€185	€175	€335	€325

CORSO	SRI SRI YOGA	1° CICLO 15 LEZIONI	1° CICLO RID. 15 LEZIONI	ANN. 30 LEZIONI	ANN. RID. 30 LEZIONI
202	SRI SRI YOGA	€90	€80	€160	€150

CORSO	GINNASTICA POSTURALE	1° CICLO 15 LEZIONI	1° CICLO RID. 15 LEZIONI	ANN. 30 LEZIONI	ANN. RID. 30 LEZIONI
216	GINNASTICA POSTURALE BARANZATE				
217	GINNASTICA POSTURALE BARANZATE				
218	GINNASTICA POSTURALE BOLLATE	€110	€100	€190	€185
219	GINNASTICA POSTURALE BOLLATE				
220	GINNASTICA POSTURALE BOLLATE				

CORSO	INTEGRAZIONE FUNZIONALE	ORD.
	LEZIONE INDIVIDUALE	€30
	4 LEZIONI	€100

CORSO	MINDFULNESS	ORD.	RID.	SINGOLO INCONTRO
226	MINDFULNESS CORSO BASE - 22 ORE TOTALI	€160	€145	-
227	MINDFULNESS CORSO AVANZATO - 12 ORE TOTALI	€90	€85	€30

CORSO	NORDIC WALKING	ORD.	RID.
231	NORDIC WALKING CORSO BASE (8 LEZIONI)	€80	€75
232	NORDIC WALKING CORSO AVANZATO (12 LEZIONI)	€100	€90



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

Per informazioni: elli.alessandro@libero.it

DI COSA DI TRATTA

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

Da noi potrete sperimentare laboratori di artigianato e laboratori artistici 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

Prima di iscriversi, si consiglia di chiedere informazioni dettagliate sulla scelta del corso e consultare i programmi.

- potranno partecipare ai corsi tutti gli iscritti al CReC,
- il CReC si riserva di apportare variazioni al calendario dei corsi per motivi logistici ed attivare solo i corsi che avranno 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 competerà alcuna responsabilità per qualsiasi danno o furto agli oggetti o materiali di proprietà degli iscritti,
- l'accesso ai locali sarà 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).

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.

Materiali d'uso ed attrezzature saranno fornite dal CReC.

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.

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 sarà 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.

TEMPO LIBERO - ORARI

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	SAB
17:30-21:30	250 - 251	<= OPPURE =>		250 - 251	
19:30-21:30			254		
21:00-22:30			252		

CORSO	ATTIVITÀ	INSEGNANTE
250	RESTAURO DEL MOBILE - 1° LIVELLO	ALESSANDRO
251	RESTAURO DEL MOBILE - 2° LIVELLO	ALESSANDRO
252	PILLOLE DI FOTOGRAFIA	MARCO
254	DISEGNO REALISTA	DARIO

TEMPO LIBERO - COSTI

CORSO	RESTAURO DEL MOBILE	ORD.	RID.
250	PRIMO LIVELLO	€210	€200
251	SECONDO LIVELLO	€160	€150

C/O CENTRO ARTI E MESTIERI (CA&M) VIA AQUILEIA 1 - BARANZATE
 MONOSETTIMANALE 42 ORE COMPLESSIVE (14 INCONTRI DI 3 ORE)
 1° CICLO OTTOBRE 2018 - 2° CICLO FEBBRAIO 2019

CORSO	PILLOLE DI FOTOGRAFIA	ORD.	RID.
252	PILLOLE DI FOTOGRAFIA	€70	€65

C/O ITC PRIMO LEVI VIA VARALLI 20 - BOLLATE
 MONOSETTIMANALE 10,30 ORE COMPLESSIVE (7 INCONTRI DI 1,30 ORE)
 DA 8 A 12 PARTECIPANTI
 1° CICLO OTTOBRE 2018 - 2° CICLO FEBBRAIO 2019

CORSO	DISEGNO REALISTA	ORD.	RID.
254	DISEGNO REALISTA	€95	€90

C/O ITC PRIMO LEVI VIA VARALLI 20 - BOLLATE
 MONOSETTIMANALE 20 ORE COMPLESSIVE (10 INCONTRI DI 2 ORE)
 DA 10 A 12 PARTECIPANTI
 1° CICLO OTTOBRE 2018 - 2° CICLO FEBBRAIO 2019



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 un'energia pura e forte, rilassando l'anima e fortificando il corpo. Da 7 a 10 partecipanti max.

Danze Orientali

Il CReC, in collaborazione con l'associazione Cerchio Magico, organizza, nella sede di Baranzate in via Aquileia 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.

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.

DANZA - ORARI

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER
19:30-20:30			283 BASE
20:30-21:30	280	281 BASE	283 INTERMEDIO
21:30-22:30		281 INTERMEDIO	283 AVANZATO

CORSO	ATTIVITÀ	INSEGNANTE
280	DANZA AFRO	FIAMMETTA
281	DANZA DEL VENTRE	ALICE
283	TRIBAL FUSION	LELI

DANZA - COSTI

CORSO	DANZA AFRO	ORD.	RID.
280	DANZA AFRO	€70	€65
C/O CENTRO ARTI E MESTIERI (CA&M) VIA AQUILEIA 1 - BARANZATE			
15 INCONTRI MONOSETTIMANALE DI 1 ORA			
1° CICLO OTTOBRE 2018 - 2° CICLO FEBBRAIO 2019			

CORSO	DANZA DEL VETRE	ANNUALE UNICA	ANN. 2 RATE	ANN. 3 RATE
281	DANZA DEL VENTRE	€360 CAD.	€225 CAD.	€170 CAD.
C/O CENTRO ARTI E MESTIERI (CA&M) VIA AQUILEIA 1 - BARANZATE				
30 LEZIONI MONOSETTIMANALE DI 1 ORA				

CORSO	TRIBAL FUSION	ANNUALE UNICA	ANN. 2 RATE	ANN. 3 RATE
283	TRIBAL FUSION	€360 CAD.	€225 CAD.	€170 CAD.
C/O CENTRO ARTI E MESTIERI (CA&M) VIA AQUILEIA 1 - BARANZATE				
30 LEZIONI MONOSETTIMANALE DI 1 ORA				
COSTI COMPRESIVI DELLE QUOTE DI TESSERAMENTO A CREC E CERCHIO MAGICO				



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 per far fronte alle emergenze mediche e chirurgiche, diffondere una cultura di pace.

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

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.

NELL'AMBITO LOCALE FORNIAMO I SEGUENTI CONTRIBUTI

COOPERATIVA LARCOBALENO 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 di 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 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. Per informazioni: www.bancaetica.com.

COLLABORAZIONI



Il CReC collabora da anni con il Comune di Bollate per la gestione dei corsi di "ginnastica per i grandi". Da quest'anno, il Comune di Bollate gestisce anche le palestre all'interno dell'TC di via Varalli di cui il CReC è il maggior utilizzatore. Inoltre, il CReC è responsabile per la guardiania dopo le 20,30 e capofila per le pulizie degli spazi utilizzati da tutte le associazioni presenti anche in piscina.

Via Garibaldi, 86

20024 Garbagnate Milanese (MI)

CONTATTACI

PER INFORMAZIONI O PER PRENOTARE:

Dott.ssa Valeria Procopio

Osteopata

Tel. 392.5127968

E-mail valeria.procopio.vp@gmail.com

Dott.ssa Chiara Cazzaro

Massoterapista

Tel. 340.9519710

E-mail chiaracazzaro87@gmail.com

Si riceve su appuntamento

In caso di impedimento si prega di avvisare almeno 24 ore prima

SCONTO A TE DEDICATO SU POLIZZE

*Infortuni Salute
Casa e Professione*

25% 25% 25% 25% 25%

Donatella Lamberti
tel. 347-8517183
d.lamberti@assifinassicurazioni.it

Sede Paderno D.no
Via Gramsci, 31
tel. 02-9105729 fax. 02-99048007
paderno@assifinassicurazioni.it

**PRENOTA LA TUA SEDUTA DI
TECARTERAPIA!
PER I SOCI CREC:
SCONTO DEL 20% SULLE
TERAPIE SE PRESENTI LA
TESSERA SOCIO**

DOMENICA 16 SETTEMBRE 2018

**12° FESTA DELLO
SPORT BOLLATE**

PARCO MARTIN LUTHER KING

**9° FESTA DELLO
SPORT NOVATE**

PARCO CARLO GHEZZI

SABATO 22 SETTEMBRE 2018

8° FESTA DELLO SPORT BARANZATE

CENTRO SPORTIVO COM. "G. RUFFIN"

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.