



**RIPARTIAMO INSIEME IN
SICUREZZA!**



Palestra • **P**iscina • **B**enessere • **D**anza • **S**olidarietà

Programma attività sportive 2020/2021



Circolo Ricreativo e Culturale
Associazione Sportiva
Dilettantistica
ITCS Bollate
Sito web
www.crec.it

Sede
Via Varalli 20 - 20021 Bollate (MI)
Tel
0238237658 (segreteria telefonica)
E-mail
segreteria.crec@gmail.com
crec.bollate@libero.it

C.F.
97098810159
P.IVA
06961610968
IBAN
IT51D 03111 33470 000000002119

PER IL CORPO / PER LO SPIRITO / PER LA MENTE / PER L'ENERGIA / PER LA VITALITÀ / PER LA FELICITÀ / PER LA FAMIGLIA / PER TE

Tutti i corsi sono riservati ai Soci che hanno versato la quota di iscrizione annuale. La quota di iscrizione al CRcC è di **€15**. La quota non è rimborsabile. Validità della tessera di iscrizione dal 1 settembre 2020 al 31 agosto 2021. L'adesione all'associazione comporta l'accettazione delle norme dello statuto (copia a disposizione dei Soci scaricabile dal sito **www.crec.it**) e dell'Informativa sulla Privacy.

ATTIVITÀ DI PALESTRA

Training dinamico	pag. 7
Attività motoria globale	pag. 7
Attività motoria + pallavolo	pag. 7
Attività motoria dolce	pag. 7
Educazione motoria	pag. 8
Pilates	pag. 8
AGA	pag. 8
Total workout e tonificazione	pag. 8
Zumba fitness	pag. 8
Zumba solo ballo	pag. 8
Step functional	pag. 8
Potenziamento e gioco	pag. 8
Potenziamento e nuoto	pag. 8
Pallavolo per adulti	pag. 8
Multisport per bambini	pag. 8

Allenamento e gioco	pag. 9
Corso funzionale e tattico	pag. 9
Tai Chi Chuan	pag. 8
Ba Ji Quan (Kung Fu)	pag. 9
Parkour	pag. 9
Calisthenics	pag. 9
Personal trainer	pag. 9

ATTIVITÀ DI PISCINA

Nuoto per adulti e bambini	pag. 13
Corso di gioco genitore/bimbo	pag. 13
Preagonistica bambini	pag. 13
Preagonistica ragazzi	pag. 13
Perfezionamento adulti	pag. 13
Acquagym	pag. 13
Nuoto libero per adulti e ragazzi	pag. 13

ATTIVITÀ PER IL BENESSERE PSICO-FISICO

Sri Sri Yoga	pag. 16
Hatha Yoga	pag. 16
Ginnastica posturale metodo Feldenkrais	pag. 16
Lezioni Individuali	pag. 16
Mindfulness	pag. 17
Nordic Walking	pag. 17

DANZA

Danza del ventre	pag. 20
------------------	---------

IL CRcC E LA SOLIDARIETÀ

pag. 22

IL 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 ASI 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 ITCS "Levi" e "Rotterdam" e collabora a iniziative di solidarietà nell'ambito locale, nazionale ed internazionale (vedere pagina 23).



ATTIVITÀ 2020-2021

Questo opuscolo verrà inviato via mail ai soci iscritti l'anno precedente e verrà eventualmente 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 (maggiori informazioni a pagina 4). Questo opuscolo, per una tempestiva stampa e diffusione, è stato preparato nel mese di agosto 2020, pertanto, alla data delle iscrizioni potranno esserci alcune voci incomplete e delle variazioni rispetto a quanto indicato.

ISCRIZIONI (Codice fiscale obbligatorio)

I corsi di PALESTRA che si svolgono nel Centro Scolastico di via Varalli (ITC), e nell'aula di via Aquileia a Baranzate inizieranno da **lunedì 5 ottobre 2020** e le iscrizioni si svolgeranno contemporaneamente alle lezioni.

Per N.W. ginnastica posturale Feldenkrais, mindfulness fare riferimento a: volovela@tiscali.it

Per yoga a: salvatorecrec@gmail.com

Per la PISCINA e i vari corsi dobbiamo aspettare il nulla osta della Città Metropolitana, vi invitiamo a consultare periodicamente il sito o riceverete, se soci, la mail con le modalità di iscrizione.

VISITA MEDICA

Per tutte le attività sportive proposte, è **obbligatorio** presentare il certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico.

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.**

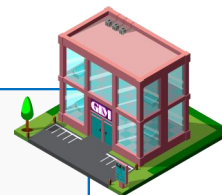
La quota non è rimborsabile. Validità della tessera di iscrizione dal 1 settembre 2020 al 31 agosto 2021. I pagamenti tramite bancomat (pos), assegno o bonifico bancario sono vivamente consigliati (IBAN: IT 51 D 03111 33470 000000002119).

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 2010 in poi (in età di scuola elementare).

LE SEDI DEI CORSI DEL CreC

- ITCS VIA VARALLI 20 - BOLLATE
- PALAZZETTO VIA VARALLI 20 - BOLLATE
- AULA MULTIFUNZIONALE VIA AQUILEIA 1 - BARANZATE
- AULA VIA MONTESSORI 10 - BOLLATE



PROPOSTA VISITE MEDICHE

Il CREC propone la seguente convenzione per ottenere al costo di € 35 il certificato medico, obbligatorio, per poter frequentare i corsi di attività sportiva non agonistica. Tali proposte non sono vincolanti 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. Per informazioni e-mail crec.bollate@libero.it o segreteria.crec@gmail.com.

CONVENZIONE CON CENTRO MEDICO ITACA - N. TEL. 02.3505947 - Riservata ai soci CREC

Mostrando la tessera di associazione o dichiarandolo alla prenotazione, viene offerto ai soci CREC lo sconto del 15% su tutte le altre prestazioni.

I riferimenti: Centro Medico Itaca - Via Silvio Pellico, 11/B - 20021 Bollate (MI).

Email: itacacentromedico@gmail.com - Sito web: www.itacacentromedico.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 monosettimanali o 30 lezioni bisettimanali. Inizio primo ciclo ottobre 2020 e secondo ciclo febbraio 2021. 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, o a due corsi monosettimanali, 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.

Training dinamico (01) e Attività motoria globale (02)

Sono corsi finalizzati al miglioramento della massa muscolare e mobilità articolare senza però tralasciare la componente cardiovascolare e la postura corretta, attraverso esercizi statico/dinamici e a corpo libero anche con l'eventuale utilizzo di piccoli attrezzi e percorsi.

Nel corso di Attività motoria globale l'insegnante inserisce giochi di coordinazione neuro-motoria divertenti.

Lezioni Bisettimanali o mono da 60 minuti.

Attività motoria + pallavolo (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.

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 - 11)

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.

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.

I seguenti corsi di Musica e movimento 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.

In tutti è previsto l'uso di pesini, elastici vari.

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.

Step Functional (26)

Basato sull'introduzione progressiva dello strumento chiamato Step, la conseguente coordinazione funzionale, la ricerca dell'equilibrio e l'aumento della massa magra saranno gli obiettivi del corso.

Potenziamento e gioco (30 - 31 - 32)

Rivolto agli sportivi a cui piace anche giocare. Propone, 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).

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.

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.

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 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. In base all'età degli iscritti, potremo formare 2 gruppi paralleli.

Corso allenamento e gioco (41) **NOVITÀ**

Adatto a ragazzi e ragazze dai 12 anni in su. Questo corso propone ai partecipanti delle lezioni basate sull'uso della palla e piccoli attrezzi per migliorare la resistenza e la coordinazione nei fondamentali di gioco degli sport di squadra, integrate da esercizi a corpo libero di potenziamento, comprendenti elementi di parkour e le basi metodologiche corrette finalizzate all'allenamento fisico e posturale.

Corso funzionale e tattico (45)

Per migliorare la mobilità, la postura, l'equilibrio e la respirazione. Allenamento di buona intensità. Corso finalizzato anche alle arti marziali. Dai 14 anni.

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 ITCS a Bollate Via Varalli 20 con l'istruttore Franco Pomo della scuola del Maestro Zu Yao Wu. Per ulteriori informazioni visitare il sito web 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. Istruttore: Franco Pomo della scuola del Maestro Zu Yao Wu. Per ulteriori informazioni sul Ba Ji Quan, visitare il sito web <http://www.bajishenquanhui.com/>. Il corso si terrà c/o Aula Crec Baranzate via Aquileia 1.

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.

Calisthenics (52)

L'allenamento prevede un insieme di esercizi derivati da diverse discipline sportive, principalmente a corpo libero o con il supporto di sbarre parallele, anelli o attrezzi vari, finalizzate al potenziamento muscolare e al miglioramento fisico e coordinativo. Adatto a tutti, intensità elevata.

Nuovi servizi per i soci **CRcC** 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.

Corsi di **PALESTRA** *Info e costi*

NR. CORSO	NOME CORSO	INSEGNATE	15 LEZ. - 60 MIN. MONOSETT .				30 LEZ. - 60 MIN. BISETT.			
			ORD	RID	ANN	ANN RID	ORD	RID	ANN	ANN RID
01	TRAINING DINAMICO	GIULIA	€80	€75	€140	€130	€140	€130	€240	€220
02	ATT. MOTORIA GLOBALE	FABIO	€80	€75	€140	€130	€140	€130	€240	€220
06	ATTIVITÀ MOTORIA DOLCE	FABIO	€80	€75	€140	€130	€140	€130	€240	€220
10	EDUCAZIONE MOTORIA	CHIARA	€80	€75	€140	€130				
11	EDUCAZIONE MOTORIA	GIULIA	€80	€75	€140	€130				
15	PILATES MEDIO AVANZ.	GIULIA	€80	€75	€140	€130	€140	€130	€240	€220
16	PILATES MEDIO	MERI	€80	€75	€140	€130	€140	€130	€240	€220
17	PILATES BASE/MEDIO	RITA	€80	€75	€140	€130				
20	AGA	GIULIA	€80	€75	€140	€130	€140	€130	€240	€220
21	TOTAL WORKOUT E TONIFICAZIONE	FRANCESCA	€80	€75	€140	€130	€140	€130	€240	€220
22	TOTAL WORKOUT E TONIFICAZIONE	CHIARA	€80	€75	€140	€130				
23	TOTAL WORKOUT E TONIFICAZIONE	CHIARA	€80	€75	€140	€130				
24	ZUMBA FITNESS (TONIFICAZIONE)	MERI	€80	€75	€140	€130				
25	ZUMBA (SOLO BALLO)	MERI	€80	€75	€140	€130				
26	STEP FUNCTIONAL	FRANCESCA	€80	€75	€140	€130				
40	MULTISPORT PER BAMBINI	ANDREA e PIETRO	€80	€75	€140	€130				
41	ALLENAMENTO E GIOCO	PIETRO	€80	€75	€140	€130				
45	CORSO FUNZIONALE E TATTICO	ANDREA	€80	€75	€140	€130	€140	€130	€240	€220
50	PARKOUR DAI 9 AI 14 ANNI	LORE	€80	€75	€140	€130				

NR. CORSO	NOME CORSO	INSEGNATE	15 LEZ. - 60 MIN. MONOSETT				30 LEZ. - 60 MIN. BISETT.			
			ORD	RID	ANN	ANN RID	ORD	RID	ANN	ANN RID
46	TAI CHI CHUAN C/O ITC VIA VARALLI 20 BOLLATE	FRANCO	€120	€110	€220	€200	€170	€150	€300	€280
47	BA JI QUAN (KUNG-FU) C/O ITC VIA VARALLI 20 BOLLATE	FRANCO	€120	€110	€220	€200	€170	€150	€300	€280
48	TAI CHI CHUAN C/O AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	DARIO	€120	€110	€220	€200				
49	TAI CHI CHUAN C/O AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	DARIO	€120	€110	€220	€200	€170	€150	€300	€280
			15 LEZ. - 90 MIN. MONOSETT				30 LEZ. - 90 MIN. BISETT.			
03	ATTIVITÀ MOTORIA + PALLAVOLO	GIAN MARCO	€120	€110	€220	€200	€170	€150	€300	€280
30	POTENZIAMENTO E GIOCO	FABIO	€120	€110	€220	€200	€170	€150	€300	€280
31	POTENZIAMENTO E PALLAVOLO	PIETRO	€120	€110	€220	€200	€170	€150	€300	€280
32	POTENZIAMENTO E GIOCO	GIAN MARCO e SERGIO	€120	€110	€220	€200	€170	€150	€300	€280
33	POTENZIAMENTO E NUOTO	FABIO	€120	€110	€220	€200	€170	€150	€300	€280
35	PALLAVOLO PER ADULTI LUNEDÌ - PALAZZETTO DI BOLLATE MERCOLEDÌ - VIA AQUILEIA 1 - BARANZATE	PIERA					€170	€150	€300	€280
51	PARKOUR DAI 14 ANNI IN SU	LORE	€120	€110	€220	€200				
52	CALISTHENICS	LUCA	€120	€110	€220	€200	€170	€150	€300	€280
90	15 INGRESSI H 21:00-22:00 (LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - GIOVEDÌ) X CHI ISCRITTO IN PALESTRA					€45 1° CICLO				
99	OPEN TUTTE LE LEZIONI - IL SOCIO PUÒ PARTECIPARE A QUALSIASI CORSO DELLE GINNASTICHE					€220 1° CICLO - €400 ANNUALE				

Corsi di **PALESTRA** - Giorni e Orari

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
17:30-18:30	06 - 20	50		06 - 20	
18:00-19:00	45	24		45 - 48	
18:30-19:30	01 - 41	10		01	11
18:30-20:00		03 - 51			03
19:00-20:00	02 - 46 47	16 - 49		02 - 40 - 46 - 47 - 49	
19:30-20:30	15 - 21	22		15 - 21	16
20:00-21:00		17			26
20:00-21:30	30 - 31 - 33 - 52	32		30 - 31 - 33 - 52	32
20:30-21:30		23		25	
20:30-22:30	35		35		

Gli orari sono indicati in base al numero del corso che trovate nella tabella *Info e costi*

PISCINA



Per tutti i corsi in piscina inizio primo ciclo ottobre 2020 e secondo ciclo febbraio 2021.

Le iscrizioni per il secondo ciclo si effettueranno nella seconda metà di gennaio 2021.

Quota ridotta per 2 fratelli dal 2010 in poi.

Nuoto per adulti e bambini (100 - 101 - 102 - 104 - 106 - 107)

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 (108)

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 bambini (110)

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.

Preagonistica ragazzi (111 - 112)

Allenamento bisettimanale (111) o trisettimanale (112), 2 fasce di età. Corso di 15 settimane. Sono previste alcune gare del circuito propaganda per le quali si richiede certificato per attività agonistica.

Perfezionamento adulti (113)

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 (122 - 123 - 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 (130 - 131 - 132 - 134 - 135 - 136 - 137 - 138 - 139)

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.

Corsi di **PISCINA** *Info e costi*

NR. CORSO	NOME CORSO	15 LEZ. - MONOSETT.				30 LEZ. - BISETT.			
		ORD	RID	ANN	ANN RID	ORD	RID	ANN	ANN RID
100	CORSO NUOTO LUNEDÌ - GIOVEDÌ					€150	€140	€280	€260
101	CORSO NUOTO LUNEDÌ	€75	€70	€140	€130				
102	CORSO NUOTO GIOVEDÌ	€75	€70	€140	€130				
104	CORSO NUOTO MERCOLEDÌ	€75	€70	€140	€130				
106	CORSO NUOTO ADULTI SABATO	€75	€70	€140	€130				
107	CORSO NUOTO BAMBINI SABATO	€75	€70	€140	€130				
108	CORSO DI GIOCO GENITORE/BAMBINO MONOSETTIMANALE	€80	€75	€150	€140				
110	PREAGONISTICA BAMBINI					€150	€140	€280	€260
111	PREAGONISTICA RAGAZZI					€150	€140	€280	€260
						15 SETTIMANE - TRISETT.			
112	PREAGONISTICA RAGAZZI TRISETTIMANALE					€175	€160	€320	€290
						15 LEZ. - 90 MIN.			
113	PERFEZIONAMENTO ADULTI					€140	€130	€250	€240
		MONOSETTIMANALE				BISETTIMANALE			
122	ACQUAGYM DA 40 MINUTI IN ACQUA ALTA CON INTENSITÀ ALTA	€90	€85	€170	€150	€180	€170	€320	€310
123 - 124 - 125 - 126 - 127	ACQUAGYM DA 40 MINUTI IN ACQUA BASSA	€90	€85	€170	€150	€180	€170	€320	€310
		15 INGRESSI - MONOSETT.				30 INGRESSI - BISETT.			
130 - 135	NUOTO LIBERO					€130	€120	€240	€220
131- 132 - 134 -136 - 137 - 138 - 139	NUOTO LIBERO	€65	€60	€120	€110				

Corsi di *PISCINA* - Giorni e Orari

ORARIO CORSI	LUN	MER	GIO	SAB
14:30-15:30				107
14:30-16:00				113 - 139
15:10-15:50 OPPURE 15:55-16:35				127 (2 TURNI)
15:30-16:30				107
15:45-16:45				112
16:00-17:00				106
17:00-17:45		108		
17:00-18:00	100 - 101 - 110 - 111 - 131 - 130	104 - 134	100 - 102 - 110 - 111 - 132 - 130	
18:00-18:45		108		
18:00-19:00	100 - 101 - 112	104	100 - 102 - 112	
19:00-20:00	100 - 101	104	100 - 102	
19:00-19:40		123		
19:10-19:50		122		
20:00-21:00	100 - 101	104	100 - 102	
20:00-22:00	135 - 136	138	135 - 137	
20:00-20:40 OPPURE 20:40-21:20	124 (2 TURNI)	125 (2 TURNI)	126 (2 TURNI)	
21:00-22:00	113	113	113	

Gli orari sono indicati in base al numero del corso che trovate nella tabella *Info e costi*



BENESSERE PSICO-FISICO

Sri Sri Yoga (200 - 201)

Il corso propone lo Yoga nella sua forma pura e autentica, unendo delicatezza, intensità e potenza. Disciplina completa di Yoga, Sri Sri Yoga porta la saggezza e le tecniche tradizionali dello Yoga in maniera al tempo stesso profonda e gioiosa. Una sequenza dolce e vigorosa di Asana è insegnata per il benessere del corpo, mentre un'eguale enfasi è posta sulle tecniche di respirazione e meditazione per coltivare la mente e lo spirito. Corsi monosettimanali quadrimestrali di 15 lezioni di 1 ora. Primo ciclo di lezioni ottobre 2020 e secondo ciclo febbraio 2021.

Per informazioni coordinatore:

salvatorecrec@gmail.com

Hatha Yoga (202)

Lo Hatha Yoga è un'affascinante disciplina che ha le sue origini in India. Yoga vuol dire unione, riunificazione. L'esperienza del corpo nel suo insieme ottenuta attraverso semplici esercizi (Asana), da la possibilità di arrivare a un equilibrio posturale, respiratorio, energetico.

La pratica costante permette di entrare in contatto con il proprio *mondo* interiore, cioè quella parte di sé ancora sconosciuta per ritrovare una condizione di equilibrio nelle proprie azioni, nel quotidiano. Corsi monosettimanali quadrimestrali di 15 lezioni di 2 ore. Primo ciclo di lezioni ottobre 2020 e secondo ciclo febbraio 2021.

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 2020 e secondo ciclo febbraio 2021. Possibilità di corso bisettimanale.

Per ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it

Lezioni individuali

Ginnastica posturale secondo il metodo Feldenkrais.

Per ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it

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. Inizio corso base 4 febbraio 2021.

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.

Primo ciclo di lezioni ottobre 2020 e secondo ciclo febbraio 2021.

Nel caso di brutto tempo la lezione sarà recuperata. I bastoncini sono forniti dal CREC.

Per ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it



Corsi di

BENESSERE

Info e costi

NR. CORSO	NOME CORSO	INSEGNATE	1° CICLO 15 LEZIONI	1° CICLO RID. 15 LEZIONI
201	SRI SRI YOGA - VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	DAMIANO	€95	€85
202	HATHA YOGA - VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	ELISABETTA	€185	€175
216	GINNASTICA POSTURALE - ABPSI VIA PELLICO 14 BOLLATE	MARILENA	€120	€110
217	GINNASTICA POSTURALE - ABPSI VIA PELLICO 14 BOLLATE	MARILENA	€120	€110
218	GINNASTICA POSTURALE - AULA VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	MARILENA	€120	€110
219	GINNASTICA POSTURALE - AULA VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	MARILENA	€120	€110
220	GINNASTICA POSTURALE - ABPSI VIA PELLICO 14 BOLLATE	MARILENA	€120	€110
221	GINNASTICA POSTURALE - ABPSI VIA PELLICO 14 BOLLATE	MARILENA	€120	€110
222	GINNASTICA POSTURALE - ABPSI VIA PELLICO 14 BOLLATE	MARILENA	€120	€110
223	GINNASTICA POSTURALE - LEZIONE ON LINE	MARILENA	€85	

	ORD.
1 LEZIONE INDIVIDUALE	€30
4 LEZIONI INDIVIDUALI	€100

	INSEGNATE	ORD.	RID.	SINGOLO INCONTRO	
226	MINDFULNESS CORSO BASE (9 INCONTRI LUNEDÌ + 1 GIORNATA DI 6 ORE UN SABATO) - CORSO BASE - 22 ORE TOTALI - AULA VVIA AQUILEIA 1 BARANZATE	VIVIANA	€175	€160	€160
227	MINDFULNESS CORSO AVANZATO (4 INCONTRI DALLE 10:00 ALLE 13:00 UNA DOMENICA AL MESE) - CORSO AVANZATO - 12 ORE TOTALI - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	VIVIANA	€90	€85	€30
	INSEGNATE	ORD.	RID.		
231	NORDIC WALKING - CORSO BASE (8 LEZIONI)	LAURA	€80	€75	
232	NORDIC WALKING - CORSO AVANZATO (12 LEZIONI)	LAURA	€100	€90	

Corsi di *Benessere* - Giorni e Orari

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	SAB	DOM
9:00-10:30					232	
9:30-10:30	216					
10:00-13:00						227
10:30-11:30	217					
10:45-12:15					231	
17:50-18:50	218					
18:30-19:30				220		
19:00-20:00	219	223 ONLINE				
19:30-20:30				221		
20:00-21:00				201 - 220		
20:00-22:00			202			
20:30-21:30				222		
20:30-22:00	226					

Gli orari sono indicati in base al numero del corso che trovate nella tabella *Info e costi*

DANZA



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 corailità. 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.



Corsi di **DANZA**

Info costi, giorni e orari

NR. CORSO	NOME CORSO	INSEGNATE	ORD. ANNUALE	NOTE
281	DANZA DEL VENTRE	ALICE	€390	C/O AULA MULTIFUNZIONALE VIA AQUILEIA 1 - BARANZATE. 30 LEZIONI MONOSETTIMANALE DI 1 ORA.. COSTI COMPRESIVI DELLE QUOTE DI TESSERAMENTO A CREC E CERCHIO MAGICO. PAGAMENTO ALL'INIZIO DELL'ANNO ACCADEMICO (ENTRO IL MESE DI OTTOBRE) POSSIBILITÀ DI PAGAMENTO: - IN 2 RATE DA 225€ CAD. (PRIMA RATA ALL'ISCRIZIONE E SECONDA ENTRO GENNAIO 2021). - IN 3 RATE DA 170€ CAD. (PRIMA RATA ALL'ISCRIZIONE, SECONDA RATA ENTRO GENNAIO 2021 E TERZA RATA ENTRO MARZO 2021).

ORARIO CORSI	MAR
19:30-20:30	
20:30-21:30	281 BASE
21:30-22:30	281 INTERMEDIO

II 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 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 L'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 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”. Dal 2019, il Comune di Bollate gestisce anche le palestre all’interno dell’ITCS 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.

FOLLOW US



Circolo Ricreativo E Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica



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% AI SOCI COMPRESO UN ACCOMPAGNATORE E
EVENTUALE FIGLIO AL SEGUITO**

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. L'ASD CReC, tramite affiliazione agli enti di promozione sportiva ASI 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 ITCS "Levi" e "Rotterdam" e collabora a iniziative di solidarietà nell'ambito locale, nazionale ed internazionale.