Programma Attività 2023/2024

Palestra
Piscina
Benessere
Danza
Solidarietà

Circolo Ricreativo E Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica

CReC

www.crec.it

...ALLENA CORPO E MENTE

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

CF
97098810159
P.IVA
06961610968
IBAN
IT68E0306933473100000000998

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

La quota di scrizione al CReC è di **€15**. La quota non è rimborsabile. Validità della tessera di iscrizione dal 1 settembre 2023 al 31 agosto 2024.

IL CReC E LA SOLIDARIETÀ pag. 5

ATTIVITÀ DI PALESTRA

Training dinamico pag. 6
Attività motoria globale pag. 6
Attività motoria globale + gioco pag. 6
Attività motoria dolce pag. 6
Pilates pag. 6
Musica e movimento pag. 7
AGA pag. 7
Total workout e tonificazione pag. 7
Stretching pag. 7
Aero fit dance pag. 7
Zumba Kid pag. 7
Zumba per tutti pag. 7
Potenziamento e gioco pag. 7
Potenziamento e nuoto pag. 7
Pallavolo per adulti pag. 7
Multisport per bambini pag. 7
Tai Chi Chuan pag. 8
Parkour pag. 8
Personal trainer pag. 8
Massaggio personalizzato pag. 8

ATTIVITÀ DI PISCINA

Nuoto per adulti, adolescenti e bambini pag. 12
Corso di gioco genitore/bimbo pag. 12
Preagonistica bambini pag. 12
Preagonistica ragazzi pag. 12
Perfezionamento adulti pag. 12
Acquagym pag. 12
Nuoto libero per adulti e ragazzi pag. 12
Pallanuoto squadre Titans pag. 13
Splash ball pag. 13

ATTIVITÀ PER IL BENESSERE PSICO-FISICO

Sri Sri Yoga pag. 16
Hatha Yoga pag. 16
Ginnastica posturale metodo Feldenkrais pag. 16
Conoscere il perineo con il metodo Feldenkrais pag. 17
Lezioni Individuali pag. 17
Mindfulness pag. 18
Nordic Walking pag. 18

DANZA

Danza del ventre pag. 21
Mamma Bimba pag. 21
Tribal Fusion pag. 21

COLLABORAZIONI pag. 24

Associazione Sportiva Dilettantistica 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 iscritti e tesserati tramite CReC, agli enti di promozione sportiva LIBERTAS o PGS. CReC è iscritta all'albo delle Associazioni Sportive Dilettantistiche (ASD) riconosciute dal CONI. È iscritto al Registro Provinciale delle Associazioni (istituito dalla Regione Lombardia), all'Albo delle Associazioni sportive del Comune di Novate e ha ottenuto il riconoscimento di A.P.S. (Associazione di Promozione Sociale). Delibera annualmente contributi agli I.T.C.S. "Levi" e "Rotterdam" e collabora a iniziative di solidarietà nell'ambito locale, nazionale ed internazionale (vedere pagina 5).

ATTIVITÀ 2023-2024

Questo opuscolo 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 "Erasmo da Rotterdam" di via Varalli a Bollate. Sono previste riduzioni, come gli anni scorsi, per coloro 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 2023, pertanto, alla data delle iscrizioni potranno esserci alcune voci incomplete e delle variazioni rispetto a quanto indicato.

ISCRIZIONI - Portare il Codice Fiscale

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:

- Iscrizioni: lunedì 18, martedì 19 e mercoledì 20 settembre dalle ore 17:00 alle 20:00
- SOLO PER PISCINA: LUNEDÌ 18 RISERVATO ESCLUSIVAMENTE AI SOCI SCRITTI NEL 2022-23

Le iscrizioni, comunque, continueranno nel mese di ottobre, anche a corsi iniziati, presso l'ITC da lunedì a giovedì dalle ore 18:00 alle 20:00. 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 agli associati o tesserati che hanno versato la quota di iscrizione annuale. La quota di iscrizione al CReC è di €15. **Si ricorda che la ricevuta rilasciata all'atto dell'iscrizione rappresenta la certificazione valida per le detrazioni fiscali per i figli dai 6 ai 18 anni.** La quota non è rimborsabile. Validità della tessera di iscrizione dall'1 settembre 2023 al 31 agosto 2024. I pagamenti tramite bancomat (POS) o bonifico bancario SOLO SE EFFETTUATO PRIMA DELL'ISCRIZIONE.

IBAN: IT68E0306933473100000000998

Le quote ridotte sono riservate a:

- componenti scolastiche del "Primo Levi" ed "Erasmo da Rotterdam" (studenti, genitori, docenti e non docenti e loro fratelli e genitori),
- 3 o più iscritti del medesimo nucleo famigliare (stesso domicilio), la quota ridotta è estesa a tutti i componenti,
- socio che si iscrive a 3 corsi,
- iscrizione di 2 fratelli nati dal 2013 in poi (in età di scuola elementare).

PROPOSTA VISITE MEDICHE

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

Il CReC ha concordato per i tesserati la convenzione con il Centro medico dello Sport Nuova Dimensionesport Srl (Piazza C. Marx 11 – 20030 Senago (MI) - Tel. 02/9987580 - Ved. tutte le info nel sito web www.crec.it - sottomenu sezione CReC del menu).

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.

 Per informazioni e-mail: crec.bollate@libero.it o segreteria.crec@gmail.com.

Il CREC E LA SOLIDARIETÀ

Questo periodo storico ed economico colpito dalla pandemia mondiale è peggiorato, specialmente per le persone che hanno difficoltà lavorative e scolastiche. CReC, nei limiti del proprio bilancio, continua a contribuire con piccole donazioni a varie iniziative e cercando di agevolare i soci con quote dei corsi contenute e proporzionali alle spese sostenute per l'esercizio dei collaboratori e degli impianti sportivi.

Segnaliamo quelle degli anni scorsi

EMERGENCY. Associazione umanitaria che opera in zone di guerra, i cui obbiettivi 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:

LA TENDA AMATESE di Cesano Maderno, Cooperativa Sociale per l'integrazione e l'inserimento lavorativo di soggetti svantaggiati.

Siamo sempre disponibili a sostenere le 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.

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 2 ottobre 2023 e secondo ciclo febbraio 2024. 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 che a settembre potrebbero esserci variazioni di orario derivanti dalle esigenze degli Istituti Scolastici "Erasmo" e "Primo Levi".*

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

(01) lunedì e giovedì dalle ore 18:30; (02) lunedì e giovedì dalle ore 19:00

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 (02) l'insegnante inserisce giochi di coordinazione neuro-motoria divertenti. Lezioni Bisettimanali o mono da 60 minuti.

Attività motoria globale + gioco (03)

Martedì e venerdì ore 19:00

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

Attività motoria dolce (06)

Lunedì e giovedì ore 17:30

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.

Pilates (15 - 16 - 17)

(15) lunedì e giovedì alle ore 19:30; (16) martedì alle ore 19:00; (17) martedì alle ore 20:00

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.

Musica e movimento

Il ritmo musicale trascinante, l'insegnante qualificata, 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)

Lunedì e giovedì dalle ore 17:30

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

Totalworkout e tonificazione (21)

Lunedì e giovedì alle ore 20:00

Allenamento completo, intensità di lavoro alta ma con attenzione alle articolazioni e alla colonna vertebrale. **Per questo corso proponiamo la lezione integrativa di 30 minuti.**

NOVITÀ Corso di 30 minuti di Stretching (22)

Lunedì e giovedì dalle ore 19.30 alle 20:00

Completa la preparazione dei corsi frequentati migliorando la postura, la capacità di movimento e prevenendo traumi muscolari. Esercizi accompagnati da una musica soft. **Per questo corso proponiamo la lezione integrativa di 30 minuti.**

Aerofit dance (24 - 25)

(24) martedì dalle ore 18:00; (25) giovedì dalle ore 19:00

Ascolta la musica e lasciati andare.

Fitness ispirato ai balli latino-americani, facile da seguire ed efficace per bruciare calorie.

Con tonificazione sul materassino.

NOVITÀ Zumba Kid (41)

Martedì dalle ore 18:00 alle 19:00

Divertente corso con musica per bimbe e adolescenti.

Zumba per tutti (27)

Martedì e venerdì dalle ore 19:00

Lezione di tonificazione con la musica, allenamento completo con attenzione alle articolazioni e alla colonna vertebrale.

Potenziamento e gioco (30 - 32)

(30) lunedì e giovedì dalle ore 20:00; (32) martedì e venerdì dalle ore 20:00

SONO I CORSI 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.

Potenziamento e nuoto in palestra poi (33)

(33) lunedì e giovedì dalle 20:00 alle 21:00 allenamento individuale in piscina fino alle 22:00

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.

Pallavolo per adulti (31 - 35)

(31) Corso AMATORIALE

Martedì e giovedì dalle ore 20:00

Per amanti della pallavolo che vogliono allenarsi giocando e divertendosi per migliorare i fondamentali di gioco. Allenatrice Piera.

(35) Corso AGONISTICO

Lunedì e mercoledì dalle ore 20:30

Include l'iscrizione e la partecipazione al torneo misto PGS per ex giocatori. È guidato dall'allenatrice Piera al lunedì e mercoledì incluse le partite del campionato. È fornita la muta di gara.

Multisport per bambini (40)

Venerdì dalle ore 19:00

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 palle, palline, 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 (48 - 49)

(48) giovedì dalle ore 18:00; (49) martedì e giovedì dalle ore 18:00 e alle ore 19:00

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. Corsi 48 e 49 c/o Palestre ITC di via Varalli.

Parkour (50 - 51)

(50) giovedì per bambini dalle 17:30; (51) giovedì per adolescenti dalle ore 18:30. In base alle richieste, eventualmente, anche al lunedì

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 ginnastica. Saranno programmate uscite al parco.

Servizi per gli iscritti CReC

Se vuoi migliorare il tuo benessere personale, scegliendo nel tuo tempo libero, prenota il corso di 4 sedute INDIVIDUALI di:

Personal trainer (90)

4 lezioni di esercizi di ginnastica antalgica e posturale o trattamenti personalizzati, atti al recupero della performance agonistica o di infortuni articolari. Orari da concordare in base alle esigenze personali.

Per informazioni: segreteria.crec@gmail.com.

Massaggio terapeutico personalizzato (91)

4 sedute di massaggio in funzione delle proprie necessità per ottenere uno stato di benessere migliore. Si potrà scegliere, anche seduta per seduta, la tipologia di tecnica desiderata. Orari da concordare in base alle esigenze personali. Per informazioni: segreteria.crec@gmail.com.

Servizio di 4 lezioni individuali per gli iscritti.

Corsi di PALESTRA *Costi*

TIPO DI CORSO	MONOSETTIMANALE	BISETTIMANALE
LEZIONI INTEGRATIVE DA 30 MINUTI PROPONIAMO PER CORSI 21 E 22	€30 QUADRIMESTRALE	€40 ANNUALE
	€50 ANNUALE	€70 ANNUALE
LEZIONI DA 60 MINUTI	€90 QUADRIMESTRALE ORDINARIA	€150 QUADRIMESTRALE ORDINARIA
	€85 QUADRIMESTRALE RIDOTTA	€140 QUADRIMESTRALE RIDOTTA
	€160 QUADRIMESTRALE ANNUALE	€270 ANNUALE
LEZIONI DA 90 MINUTI	€130 QUADRIMESTRALE ORDINARIA	€180 QUADRIMESTRALE ORDINARIA
	€120 QUADRIMESTRALE RIDOTTA	€170 QUADRIMESTRALE RIDOTTA
	€230 QUADRIMESTRALE ANNUALE	€320 ANNUALE
OPEN (libero accesso a tutti i corsi di palestra) QUADRIMESTRALE €220; ANNUALE €400		

Corsi di PALESTRA *Info*

NR. CORSO	LEZZIONI DA 60 MIN.	INSEGNATE
01	TRAINING DINAMICO	GIULIA
02	ATT. MOTORIA GLOBALE	DAVIDE
06	ATTIVITÀ MOTORIA DOLCE	DAVIDE
15	PILATES MEDIO AVANZ.	GIULIA
16	PILATES MEDIO	MERI
17	PILATES BASE/MEDIO	RITA
20	AGA	GIULIA
21	TOTAL WORKOUT E TONIFICAZIONE	FRANCESCA
22	STRETCHING	FRANCESCA
24	AERO FIT DANCE	MERI
25	AERO FIT DANCE	MERI
27	ZUMBA PER TUTTI	SHARON
40	MULTISPORT PER BAMBINI	DAVIDE
41	ZUMBA KIDS	SHARON
50	PARKOUR BAMBINI	
51	PARKOUR ADOLESCENTI	

NR. CORSO	LEZIONI DA 60 MIN.	INSEGNATE
48	TAI CHI CHUAN C/O AULA CREC VIA VARALLI 20 BOLLATE	DARIO
49	TAI CHI CHUAN C/O AULA CREC VIA VARALLI 20 BOLLATE	DARIO

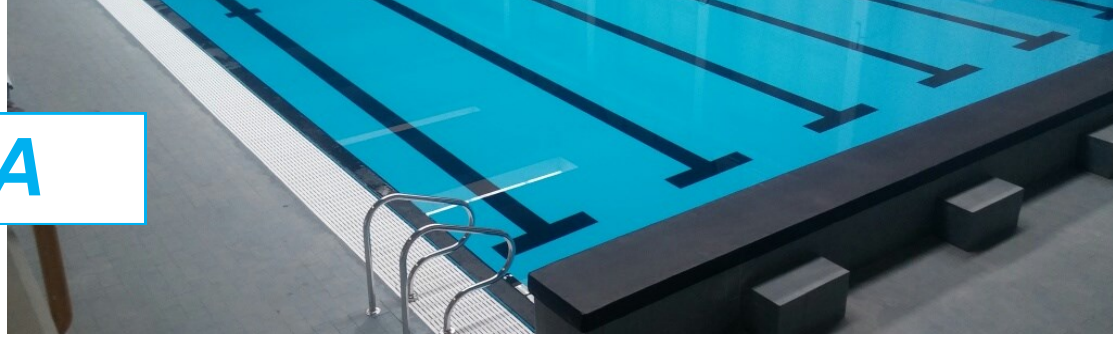
NR. CORSO	LEZIONI DA 60 MIN.	INSEGNATE
03	ATT. MOTORIA + GIOCO	GIAN MARCO
30	POTENZIAMENTO E GIOCO	DAVIDE
31	PALLAVOLO - AMATORIALE	PIERA
32	POTENZIAMENTO E GIOCO	GIAN MARCO
33	POTENZIAMENTO E NUOTO	DAVIDE
35	PALLAVOLO PER ADULTI LUNEDÌ VIA AQUILEIA 1 BARANZATE MERCOLEDÌ PALAZZETTO DI BOLLATE	PIERA

Corsi di *PALESTRA* - *Giorni e Orari*

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
17:30 - 18:30	06 - 20			06 - 20 - 50	
18:00 - 19:00		24 - 41		48	
18:30 - 19:30	01			01 - 51	
18:30 - 20:00					
19:00 - 20:00	02	03 - 16 - 27 49		02 - 25 - 49	03 - 27 - 40
19:30 - 20:00	22			22	
19:30 - 20:30	15			15	
20:00 - 21:00	21	17		21	
20:00 - 21:30	30 - 33	31 - 32		30 - 31 - 33	32
20:30 - 21:30					
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 2 ottobre 2023 e secondo ciclo febbraio 2024. Le iscrizioni per il secondo ciclo si effettueranno nella seconda metà di gennaio 2024. Quota ridotta per 2 fratelli dal 2013 in poi.

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

Lunedì, mercoledì, giovedì e sabato

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)

Mercoledì

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 3 ai 5 anni). Lezioni di 45 minuti.

Preagonistica bambini (110) e preagonistica ragazzi (111)

Lunedì e giovedì

Allenamento bisettimanale per bambini dai 6 anni in poi, diversificati per fasce di età. Gli allenamenti saranno poco più impegnativi di un corso di nuoto, verrà però richiesta loro costanza e voglia di migliorare. Sono previste alcune gare del circuito "Propaganda" per le quali si richiede un contributo di euro 40 e il certificato per attività agonistica che con apposito modulo di richiesta del CReC è gratuito per i minorenni.

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)

Lunedì, mercoledì, giovedì e sabato

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)

Lunedì, mercoledì, giovedì e sabato

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.

LEZIONI INDIVIDUALI DI NUOTO PER ADULTI ED ADOLESCENTI: SIA PER IMPARARE A NUOTARE E VINCERE LA PAURA E SIA PER PERFEZIONARE GLI STILI IL MERCOLEDI' DALLE ORE 20:00 ALLE ORE 21:00.

PALLANUOTO CON TITANS BOLLATE (150)

Basta nuotare avanti e indietro, comincia a farlo anche a destra e sinistra, in su e in giù, prendi la palla e tira in porta! Nuoto, palla e arti marziali, tre sport in una sola quota. Nuotare a t esta alta, divertirsi con i compagni, giocare con la palla: gruppi suddivisi per fasce di età e preparazione e squadre che partecipano al campionato interregionale Pallanuoto Italia/Libertas con allenamenti bi-trisettimanali.

Orari: Martedì e venerdì 21:00-22:30 e mercoledì 21:00-22:00

Hai conquistato l'acqua, ORA DOMINALA! UNISCITI A NOI! Cerchiamo atlete e atleti di tutte le età e le taglie, indossa la calotta e tuffati con i TITANS BOLLATE! Per dettagli vedi il sito www.titansbollate.com.

SPLASH BALL CON TITANS BOLLATE (151)

Nuotare inseguendo la palla, controllarla coordinando diverse tecniche di nuoto, presa con una mano e tiro, sono i fondamentali tecnici della pallanuoto abbinati al potenziamento fisiologico della nuotata specifica.

Fascia d'età: UNDER 12

Orari: mercoledì 17:00-18:00 e sabato 16:10-17:00

Per dettagli vedi il sito: www.titansbollate.com o contattaci sulla nostra mail: pnbollate@gmail.com

oppure: segreteria.crec@gmail.com

Corsi di PISCINA *Info e costi*

NR. CORSO	NOME CORSO	15 LEZ. - MONOSETT.			30 LEZ. - BISETT.		
		ORD	RID	ANN	ORD	RID	ANN
100	CORSO NUOTO LUNEDÌ - GIOVEDÌ				€180	€170	€300
101	CORSO NUOTO LUNEDÌ	€90	€85	€150			
102	CORSO NUOTO GIOVEDÌ	€90	€85	€150			
104	CORSO NUOTO MERCOLEDÌ	€90	€85	€150			
107	CORSO NUOTO BAMBINI SABATO	€90	€85	€150			
108	CORSO DI GIOCO GENITORE/BAMBINO MONOSETTIMANALE	€95	€90	€165			
110	PREAGONISTICA BAMBINI				€180	€170	€300
111	PREAGONISTICA RAGAZZI				€180	€170	€300

		15 LEZ. - 90 MIN.		
113	PERFEZIONAMENTO ADULTI	€155	€145	€265

		MONOSETTIMANALE			BISETTIMNALE		
122	ACQUAGYM DA 40 MINUTI CON INTENSITÀ ALTA IN ACQUA ALTA	€105	€95	€180	€210	€190	€360
123 - 124 - 125 - 126 - 127	ACQUAGYM DA 40 MINUTI IN ACQUA BASSA	€105	€95	€180	€210	€190	€360

		15 INGRESSI - MONOSETT.			30 INGRESSI - BISETT.		
130 - 135	NUOTO LIBERO				€160	€150	€270
131- 132 - 134 -136 - 137 - 138 - 139	NUOTO LIBERO	€80	€75	€135			

		QUOTA ANNUALE	2 QUOTE OTTOBRE + GENNAIO
150	CAMPIONATO TITANS CON KIT GARE	€590	€360 OTTOBRE 2022 + €230 GENNAIO 2023
151	SPLASH BALL	€350	€250 OTTOBRE 2022 + €100 GENNAIO 2023

Corsi di *PISCINA* - *Giorni e Orari*

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
14:30 - 15:30						107
14:30 - 16:00						113
14:30 - 17:00						139
14:30 - 15:10						127
15:10 - 16:10						107
15:30 - 16:30						107
16:00 - 17:00						151
17:00 - 17:45			108			
17:00 - 18:00	100 - 101 - 111 - 131 - 130		104 - 151	100 - 102 - 111 - 132 - 130		
18:00 - 19:00	100 - 101 - 110		104 - 134	100 - 102 - 110		
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		138	100 - 102		
20:00 - 22:00	135 - 136			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 - 150	113		
21:00 - 22:30		150			150	

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. Corso monosettimanale quadrimestrale di 15 lezioni di 1 ora. Primo ciclo di lezioni ottobre 2023 e secondo ciclo febbraio 2024. In Aula multifunzionale a Baranzate.

Info: 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.

Corso monosettimanale quadrimestrale di 15 lezioni di 2 ore. Primo ciclo di lezioni ottobre 2023 e secondo ciclo febbraio 2024. Aula multifunzionale a Baranzate. Per informazioni coordinatore:

salvatorecrec@gmail.com

Ginnastica Posturale

Metodo Feldenkrais® (216 - 217 - 218 - 219 - 220 - 221 - 222 - 223)

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 di tutti i giorni.** Corsi monosettimanali quadrimestrali di 15 lezioni di 1 ora. Primo ciclo di lezioni ottobre 2023 e secondo ciclo febbraio 2024. Possibilità di corso bisettimanale.

Conoscere il perineo con il metodo Feldenkrais®

(224 -225)

Nel bacino ci sono forze ed energie che spesso ignoriamo, per attingere all'intelligenza biologica, assaporarne le potenzialità, le risorse, le possibilità!

Che cosa caratterizza il programma "Conoscere il perineo" con il Metodo Feldenkrais®?

Non si tratta di esercizi, ma di conoscenza e consapevolezza del proprio corpo attraverso un'anatomia esperienziale.

Si impara a percepire il perineo nella respirazione naturale e nei movimenti quotidiani.

I movimenti perineali vengono scoperti, esplorati e integrati nella globalità del corpo

BENEFICI di un pavimento pelvico tonico ed elastico!

- Previene e migliora prolassi e incontinenze.
- Potenzia addominali profondi.
- Nella menopausa o post menopausa aiuta a mantenere irrorati ed elastici i tessuti.
- Aiuta in gravidanza, post gravidanza ed in preparazione al parto.
- Migliora la qualità della vita sessuale.
- Migliora il contatto con il proprio corpo.
- Migliora la postura.

6 lezioni settimanali da 75 minuti inizio 03/11/23 e 02/02/24.

Insegnante: Marilena Volpati.

Ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it.

Lezioni individuali (226)

Il programma di Ginnastica posturale secondo il metodo Feldenkrais®, può essere svolto con incontri individuali, in cui sarà l'insegnante a proporre attività mirate rispetto alle problematiche presentate dell'allievo. Per ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it

Mindfulness (228 - 229)

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. L'insegnante Viviana Fabiani è una meditante esperta, pratica la meditazione Vipassana da più di 10 anni, è laureata in Psicologia e ha un master in tanatologia, ha conseguito il titolo di insegnante Mindfulness, e insegna per il CReC da molti anni. Per ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it.

Il corso base (228) prevede 9 incontri monosettimanali **ONLINE** di 2 ore il lunedì + 1 giornata intensiva di 6 ore un sabato o domenica **IN PRESENZA**, che verrà scelto dai corsisti, per un totale di 22 ore. Inizio corso base ottobre 2023. Il corso avanzato (229) per chi ha già frequentato il corso base, (228) prevede 4 incontri **ONLINE** dalle ore 10:00 alle ore 13:00 una domenica al mese per un totale di 12 ore. I corsi in presenza si terranno presso l'Aula CReC Via Aquileia 1 a Baranzate.

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 vie d'acqua accessibili da Bollate: un'occasione per camminare nel Parco delle Groane.

Ritrovo: piazzale della Piscina Comunale, via Dante, Bollate.

Inizio corsi il 21 ottobre 2023. Secondo ciclo febbraio 2024. 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	ANN. 30 LEZIONI
200 - 201	SRI SRI YOGA - AULA VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	DAMIANO	€95	€85	€160
202	HATHA YOGA - AULA VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	ELISABETTA	€185	€175	€320
216	GINNASTICA POSTURALE - AULA VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	MARILENA	€120	€110	€220
217	GINNASTICA POSTURALE - AULA VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	MARILENA	€120	€110	€220
218	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€110	€220
219	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€110	€220
220	GINNASTICA POSTURALE - LEZIONE ON LINE	MARILENA	€90	€85	€170
221	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€110	€220
222	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€110	€220
223	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€110	€220
224	GINNASTICA POSTURALE CONOSCERE IL PERINEO - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€80	€75	
225	GINNASTICA POSTURALE CONOSCERE IL PERINEO - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€80	€75	
226	GINNASTICA POSTURALE - LEZIONI INDIVIDUALI	MARILENA	€40		

		INSEGNATE	ORD.	RID.	SINGOLO INCONTRO
228	MINDFULNESS CORSO BASE	VIVIANA	€175	€160	
229	MINDFULNESS CORSO AVANZATO	VIVIANA	€90	€85	€30
231	NORDIC WALKING - CORSO BASE (12 LEZIONI)	LAURA	€100	€90	
232	NORDIC WALKING - CORSO AVANZATO (12 LEZIONI)	LAURA	€100	€90	

Corsi di *Benessere* - *Giorni e Orari*

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	SAB	DOM
10:00 - 13:00						228 IN PRESENZA
9:00 - 10:30					232	
9:30 - 10:30		218				
10:00 - 11:30						
10:00 - 11:00			224			
10:40 - 11:40		219				
10:45 - 12:15					231	
17:00 - 18:00				200		
18:00 - 19:00	216		221			
19:00 - 20:00		220 ONLINE		201 - 225		
19:10 - 20:10	217		222			
20:00 - 22:00			202	284		
20:20 - 21:20			223			
20:20 - 22:00	228 ONLINE					
20:30 - 21:30				223		

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 con Alice Nuar (281)

Martedì dalle ore 20:30 alle ore 21:30

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. Laboratorio accessori e stili in chiave **Oriental Fusion**. Durata corso o laboratorio n. 30 lezioni monosettimanali.

Mamma Bimba con Alice e GinGin (282)

Martedì dalle ore 21:30 alle ore 22:30

Danze etniche adatte anche alle più piccine. Nel corso della nostra esperienza di insegnamento abbiamo trasmesso la passione per le Danze Etniche anche alle bimbe: musiche ritmate movenze e gestualità adatte alla loro età. In base alle richieste il corso verrà svolto la domenica mattina nella nostra struttura di Baranzate. Per info e prenotazioni contattare ALICE al 3401843870 o info@cerchiomagicoclub.it.

Tribal Fusion con Alessandra Gioia (283)

Martedì dalle ore 22:30 alle ore 23:30

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. In base alle richieste il percorso sarà strutturato a cadenza mensile di sabato per una durata di 2 ore nella nostra struttura a Baranzate. Verrà approfondito lo studio della tecnica Fusion e delle combinazioni Tribal per ballare uno stile completamente moderno e innovativo. Per info e prenotazioni contattare ALICE al 3401843870 o info@cerchiomagicoclub.it.

NOVITÀ Corso Little Shimmy Sisters (284)

Giovedì dalle ore 17:15 alle ore 18:15

Piccole danzatrici, grandi emozioni, è il corso perfetto per le giovani danzatrici dai 7 agli 11 anni che desiderano scoprire la magia, il divertimento e l'eleganza della danza del ventre sotto la guida amorevole di Alice Nuar e GinGin, ogni passo sarà un'avventura verso l'espressione di sé e l'acquisizione di nuove abilità.

Corsi di DANZA *Info e costi*

NR. CORSO	NOME CORSO	INSEGNATE	ORD. ANNUALE	NOTE
281	DANZA DEL VENTRE	ALICE	€360	C/O AULA MULTIFUNZIONALE VIA AQUILEIA 1 - BARANZATE. 30 LEZIONI MONOSETTIMANALE DI 1 ORA. €30 PER TESSERAMENTO CREC E CERCHIO MAGICO CLUB. PAGAMENTI ALL'INIZIO DELL'ANNO ACCADEMICO (ENTRO IL MESE DI OTTOBRE) POSSIBILITÀ DI PAGAMENTO: - IN 2 RATE DA 210€ CAD. (PRIMA RATA ALL'ISCRIZIONE E SECONDA ENTRO GENNAIO 2024). - IN 3 RATE DA 160€ CAD. (PRIMA RATA ALL'ISCRIZIONE, SECONDA RATA ENTRO GENNAIO 2024 E TERZA RATA ENTRO MARZO 2024).
	ORIENTAL FUSION	ALICE	€360	C/O AULA MULTIFUNZIONALE VIA AQUILEIA 1 - BARANZATE. 30 LEZIONI MONOSETTIMANALE DI 1 ORA. €30 PER TESSERAMENTO CREC E CERCHIO MAGICO CLUB. PAGAMENTI ALL'INIZIO DELL'ANNO ACCADEMICO (ENTRO IL MESE DI OTTOBRE) POSSIBILITÀ DI PAGAMENTO: - IN 2 RATE DA 210€ CAD. (PRIMA RATA ALL'ISCRIZIONE E SECONDA ENTRO GENNAIO 2024). - IN 3 RATE DA 160€ CAD. (PRIMA RATA ALL'ISCRIZIONE, SECONDA RATA ENTRO GENNAIO 2024 E TERZA RATA ENTRO MARZO 2024).
282	MAMMA BIMBA	ALICE E GIN GIN		
283	TRIBAL FUSION	ALESSANDRA		

Corsi di *Danza* - *Giorni e Orari*

ORARIO CORSI	MAR	GIO
17:15 - 18:15		284
20:30 - 21:30	281 BASE	
21:30 - 22:30	281 AVANZATO	
22:30 - 23:30	ORIENTAL FUSION	

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

COLLABORAZIONI

Il CReC collabora da anni con il Comune di Baranzate e 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.