

PROGRAMMA ATTIVITÀ

2025-2026

PILATES

CORSI FITNESS

PARKOUR

PALESTRA



NUOTO

ACQUAGYM

PALLANUOTO

PISCINA



SOCIALITÀ E SOLIDARIETÀ



YOGA

NORDIC WALKING

GINNASTICA POSTURALE

BENESSERE



PALLAVOLO

POTENZIAMENTO E GIOCO

SPORT DI SQUADRA



Circolo Ricreativo e Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica



WWW.CREC.IT



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'ENERGIA / PER LA VITALITÀ / PER LA FELICITÀ / PER LA FAMIGLIA / PER TE

La quota di iscrizione al CRcC è di **€15**. La quota non è rimborsabile. Validità della tessera di iscrizione dal 1 settembre 2025 al 31 agosto 2026.

IL CRcC E LA SOLIDARIETÀ ATTIVITÀ DI PALESTRA

Training dinamico	pag. 6
Attività motoria globale	pag. 6
Attività motoria globale + pallavolo	pag. 6
Attività motoria dolce	pag. 6
Pilates	pag. 6
Corsi di Musica e Movimento	pag. 6
AGA	pag. 7
Totalworkout e tonificazione	pag. 7
Stretching 30 minuti	pag. 7
Zumba FIT	pag. 7
Zumba per tutti	pag. 7
Potenziamento e Pallavolo	pag. 7
Pallavolo amatoriale	pag. 7
Potenziamento e gioco	pag. 7
Pallavolo per adulti	pag. 7

Sport e movimento per bambini	pag. 7
Tai Chi Chuan	pag. 8
Parkour	pag. 8
Personal trainer	pag. 8
Massaggio terapeutico 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
Acqua fitness	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

Pranayoga	pag. 16
Ginnastica posturale metodo Feldenkrais	pag. 16
Conoscere il perineo con il metodo Feldenkrais	pag. 17
Lezioni Individuali	pag. 17
Nordic Walking	pag. 18

DANZA

Danze orientali	pag. 21
Little Bellydancers	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 dei propri iscritti e tesserati agli enti di promozione sportiva LIBERTAS o PGS. CReC è iscritta all'albo delle Associazioni Sportive Dilettantistiche (ASD) riconosciute dal CONI. È iscritto al RASD, Registro Nazionale delle Attività Sportive. 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 2025-2026

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 "Erasmus 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 2025, 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:

- **lunedì 15 settembre dalle ore 17:00 alle 20:00**
- **martedì 16 settembre dalle ore 17:00 alle 20:00**
- **mercoledì 17 settembre dalle ore 17:00 alle 20:00**

IL PRIMO GIORNO DI ISCRIZIONI: LUNEDÌ 15 E' RISERVATO ESCLUSIVAMENTE AGLI ISCRITTI NEL 2024-2025

Le iscrizioni, comunque, continueranno nel mese di ottobre, anche a corsi iniziati, presso l'ITC da lunedì a giovedì dalle ore 18:30 alle 20:00. Il codice fiscale è obbligatorio. Nella domanda di ISCRIZIONE 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 2025 al 31 agosto 2026. **I pagamenti tramite bancomat (POS) o bonifico bancario SOLO SE EFFETTUATO PRIMA DELL'ISCRIZIONE.**

IBAN: IT68E0306933473100000000998

Le quote non potranno essere rimborsate ma riutilizzate in altri corsi.

Le quote ridotte 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,**
- chi si iscrive a 3 corsi,
- iscrizione di 2 fratelli nati dal 2015 in poi (in età di scuola elementare).

PROPOSTA VISITE MEDICHE

Per tutte le attività sportive proposte, è obbligatorio (dai 6 anni in avanti) 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 Dimensione Sport 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: segreteria.crec@gmail.com.

II CREC E LA SOLIDARIETÀ

CREC, nei limiti del proprio bilancio, continua a contribuire con piccole donazioni a varie iniziative e cerca di agevolare i cittadini frequentanti 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 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

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 1 ottobre 2025 e secondo ciclo febbraio 2026. I corsi sono numerati per facilitarne l'identificazione. Il socio/tesserato può recuperare la lezione persa, per impegni personali, frequentando una lezione in altri giorni ed orari dello stesso periodo. Chi si iscrive per tutto l'anno, pagherà le quote ridotte previste che non potranno essere rimborsate ma riutilizzate in altri corsi. Avvisiamo che a settembre potrebbero esserci variazioni di orario derivanti dalle esigenze degli Istituti Scolastici "Erasmus" e "Primo Levi".

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

Lunedì e giovedì dalle ore 18:30

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

Lezioni Bisettimanali o mono da 60 minuti.

Attività motoria globale + pallavolo (03)

Martedì e venerdì ore 19:00

PER SODDISFARE LE RICHIESTE DEGLI ISCRITTI, 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. Adatto a tutti.

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.

Corsi di Musica e movimento

Diverse tipologie di attività nelle quali 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 dalle ore 20:00

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

NOVITÀ

Corso di 30 minuti di Stretching

Lunedì e giovedì dalle ore 19:30 alle 20:00

Frequenza libera a chi è iscritto ad un corso.

Sono lezioni a frequenza libera, aperte a tutti, completano la preparazione dei corsi frequentati migliorando la postura, la capacità di movimento prevenendo traumi muscolari. Esercizi accompagnati da una musica soft.

Zumba FIT (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.

Zumba per tutti (26 martedì - 27 venerdì)

Martedì e/o venerdì dalle ore 19:00

Lezione di tonificazione con la musica, coreografata ad intensità variabile, per migliorare la capacità aerobica divertendosi.

Potenziamento e pallavolo (30)

Lunedì dalle ore 20:00

Rivolto agli sportivi a cui piace anche giocare a pallavolo. Propone i fondamentali specifici di base della pallavolo PER GIOCARE SEMPRE MEGLIO, ed esercizi per migliorare la funzione cardio-respiratoria, esercizi di potenziamento muscolare individuali, a coppie, a corpo libero, in circuito, con attrezzi, pesi o altre resistenze per migliorare "forma e forme". 90 minuti di lavoro e gioco per non annoiarsi.

Pallavolo Amatoriale (31)

Martedì e giovedì dalle ore 20:00

Per amanti della pallavolo che vogliono allenarsi principalmente giocando e divertendosi per migliorare i fondamentali di gioco lavorando su tecnica e schemi specifici con l'allenatrice Piera.

Potenziamento e GIOCO (32)

Martedì e venerdì dalle ore 20:00

E' 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, esercizi di potenziamento muscolare individuali, a coppie, a corpo libero, in circuito, con attrezzi, pesi o altre resistenze per migliorare "forma e forme". 90 minuti di lavoro e gioco per non annoiarsi.

Potenziamento e GIOCO (33)

Giovedì dalle ore 20:00

Come il corso (32) ma al giovedì e in base ai partecipanti dopo il potenziamento si sceglierà volta per volta un gioco allenante e divertente come "calcetto anomalo", Uni-hockey, hitball.

Pallavolo per adulti (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 IN VIA AQUILEIA a Baranzate e mercoledì al PALAZZETTO di via Varalli a Bollate dove si svolgeranno le partite del campionato. È fornita la muta di gara.

Sport e movimento per bambini (40)

Venerdì dalle ore 19:00

Il corso è rivolto a bambini/e frequentanti elementari e prima media. Adatto a ragazzi poco competitivi che vogliono provare tante esperienze motorie. Giocheremo a diversi sport e faremo circuiti e prove utilizzando diversi attrezzi, ostacoli e fantasia. In base all'età e al numero degli iscritti, potremo formare 2 gruppi paralleli.

Tai Chi Chuan (48 - 49)

Martedì e/o giovedì dalle ore 18:00 alle 19:00 (48); dalle ore 19:00 e alle 20:00 (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. Corsi 48 e 49 c/o Palestre ITC di via Varalli.



Parkour (50 - 51 - 53)

Lunedì e giovedì dalle 17:30 bambini piccoli (50). Dalle 18:30 bambini grandi (51). Martedì dalle 18:00 per i pre-adolescenti (53) che inizieranno le superiori e più esperti. In base alle richieste e adesioni potrebbero cambiare i gruppi.

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 €140 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	GRATUITE	GRATUITE
LEZIONI DA 60 MINUTI	€90 QUADRIMESTRALE ORDINARIA	€150 QUADRIMESTRALE ORDINARIA
	€85 QUADRIMESTRALE RIDOTTA	€140 QUADRIMESTRALE RIDOTTA
	€160 ANNUALE	€270 ANNUALE
LEZIONI DA 90 MINUTI	€130 QUADRIMESTRALE ORDINARIA	€180 QUADRIMESTRALE ORDINARIA
	€120 QUADRIMESTRALE RIDOTTA	€170 QUADRIMESTRALE RIDOTTA
	€230 ANNUALE	€320 ANNUALE
OPEN (libero accesso a tutti i corsi di palestra) QUADRIMESTRALE €220; ANNUALE €400		
4 SEDUTE INDIVIDUALI DI PERSONAL TRAINER O MASSAGGIO TERAPEUTICO €140		

Corsi di **PALESTRA** *Info*

NR. CORSO	LEZIONI DA 60 MIN.	INSEGNATE
01	TRAINING DINAMICO	GIULIA
02	ATT. MOTORIA GLOBALE	SABRINA
03	ATT. MOTORIA + PALLAVOLO	GIAN MARCO
06	ATTIVITÀ MOTORIA DOLCE	SABRINA
15	PILATES MEDIO AVANZ.	GIULIA
16	PILATES MEDIO	RITA
17	PILATES BASE/MEDIO	RITA
20	AGA	GIULIA
21	TOTAL WORKOUT E TONIFICAZIONE	SABRINA
22	STRETCHING	SABRINA
24	ZUMBA FIT	SHARON
25	ZUMBA FIT	SHARON
26/27	ZUMBA PER TUTTI	SHARON

NR. CORSO	LEZIONI DA 60 MIN.	INSEGNATE
40	SPORT E MOVIMENTO PER BAMBINI	EMANUELE
50	PARKOUR BAMBINI PICCOLI	EmaLoreDavideLore
51	PARKOUR BAMBINI GRANDI	EmaLoreDavideLore
53	PARKOUR PRE-ADOLESCENTI	EmaLoreDavideLore
NR. CORSO	LEZIONI DA 60 MIN.	INSEGNATE
48	TAI CHI CHUAN	DARIO
49	TAI CHI CHUAN	DARIO
NR. CORSO	LEZIONI DA 90 MIN.	INSEGNATE
30	POTENZIAMENTO E PALLAVOLO	PIETRO
31	PALLAVOLO AMATORIALE	PIERA
32	POTENZIAMENTO E GIOCO	GIAN MARCO
33	POTENZIAMENTO E GIOCO	PIETRO
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 - 50			06 - 20 - 50	
18:00 - 19:00		24 - 48 - 53		48	
18:30 - 19:30	01 - 02 - 51			01 - 02 - 51	
19:00 - 20:00		03 - 16 - 26 - 49		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	31 - 32		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 indicativamente 29 settembre primo ciclo e secondo ciclo gennaio 2026. Le iscrizioni per il secondo ciclo si effettueranno al ritorno dalla pausa natalizia, gennaio 2026. Quota ridotta per 2 fratelli dal 2015 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)

Sabato dalle 14.30 alle 16.00

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 il lunedì dalle ore 21.00 alle 22.00 e il giovedì dalle ore 20:30 alle ore 21:30.

Acquagym (122 - 123 - 124 - 125 - 126 - 127) Insegnanti: Eleonora - Cristina - Franco

Lunedì, mercoledì e giovedì

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

NOVITÀ

Lezione di acquagym il giovedì dalle 19:15 alle 19:55 (129)

Acqua fitness (128)

Lunedì

Allenamento in acqua alta anche con uso di attrezzi per potenziare le grandi masse muscolari e favorire l'attività aerobica. Allenamento intenso.

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 MERCOLEDÌ 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 testa 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, mercoledì 20:30 - 22:30 e giovedì 21:30 - 22:30

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.

NOVITÀ PALLANUOTO UNDER 15 (152)

Allenarsi per partecipare al campionato, confrontarsi con altre squadre e crescere tecnicamente sempre di più. Allenamenti bisettimanali in orario e giorni da definire. **Orari da definire.**

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**

Info e costi

		QUOTA ANNUALE	2 QUOTE OTTOBRE + GENNAIO
150	CAMPIONATO TITANS CON KIT GARE A PARTE	€600	€360 OTTOBRE 2025 + €240 GENNAIO 2026
151	SPLASH BALL	€200	QUOTA ANNUALE
152	PALLANUOTO UNDER 15	€350	€250 OTTOBRE 2025 + €100 GENNAIO 2026

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 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			BISETTIMANALE		
122	ACQUAGYM DA 40 MINUTI CON INTENSITÀ ALTA IN ACQUA ALTA	€105	€95	€180	€210	€190	€360
123 - 124 - 125 - 126 - 129	ACQUAGYM DA 40 MINUTI IN ACQUA BASSA	€105	€95	€180	€210	€190	€360
		MONOSETTIMANALE					
128	ACQUAFITNESS DA 40 MINUTI	€105	€95	€180			
		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			

Corsi di *PISCINA* - Giorni e Orari

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB
14:30 - 15:20						107
14:30 - 16:00						113
14:30 - 17:00						139
15:20 - 16:10						107
16:10 - 17:00						107
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			
19:15 - 19:55				129		
20:00 - 21:00	100 - 101		138	100 - 102		
20:00 - 22:00	135 - 136					
20:00 - 21:30				135 - 137		
19:50 - 20:30 OPPURE 20:30 - 21:10			125 (2 TURNI)			
20:00 - 20:40 OPPURE 20:40 - 21:20	124 - 128 (2 TURNI)			126 (2 TURNI)		
20:30 - 21:30				113		
21:00 - 22:00	113					
21:00 - 22:30		150			150	
21:30 - 22:30			150	150		

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



BENESSERE PSICO-FISICO

Pranayoga method

con Gaia Rossi (202)

Attraverso il controllo della respirazione come mezzo di purificazione del corpo e della mente, vengono eseguite asana in ordine di difficoltà alla ricerca dell'equilibrio fra forza e flessibilità. Grande importanza è data al rilassamento, come pausa di rigenerazione e integrazione dell'energia contattata.

Corso monosettimanale quadrimestrale di 15 lezioni di 1 ora **al mercoledì dalle 19:30 alle 20:30.**

Primo ciclo di lezioni ottobre 2025 e secondo ciclo febbraio 2026. Aula multifunzionale a Baranzate.

Insegnante Gaia Rossi.

Per informazioni:

coordinatore: volovela@tiscali.it

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 2025 e secondo ciclo febbraio 2026. 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 prolapsi 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 mono settimanali da 75 minuti (225)

Seminari di 3 ore il sabato pomeriggio dalle 14:00 alle 17:00 costo 30€ (224)

Inizio da novembre 2025. 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



Nordic Walking

Camminata Nordica

Corso base (231) - Corso avanzato (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. Si camminerà lungo i sentieri delle vie d'acqua accessibili da Bollate: un'occasione per camminare nel Parco delle Groane. Nel caso di brutto tempo la lezione sarà recuperata. I bastoncini sono forniti dal CReC.

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

Inizio corsi ottobre 2025. Secondo ciclo febbraio 2026.

L'ultima lezione di ogni ciclo sarà dedicata a un allenamento lungo con sosta gastronomica!

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
202	PRANAYOGA - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	GAIA	€95	€85	€160
216	GINNASTICA POSTURALE - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	MARILENA	€120	€110	€220
217	GINNASTICA POSTURALE - AULA CREC 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 - SEMINARIO DI 6 LEZIONI	MARILENA	€80	€75	
225	GINNASTICA POSTURALE CONOSCERE IL PERINEO - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE - SEMINARIO DI 3 ORE SABATO	MARILENA		€30	
226	GINNASTICA POSTURALE - LEZIONI INDIVIDUALI	MARILENA		€40	

NR. CORSO	NOME CORSO	INSEGNATE	ORD.	RID.	ANNUALE
231	NORDIC WALKING - CORSO BASE (12 LEZIONI)	LAURA	€100	€90	€180
232	NORDIC WALKING - CORSO AVANZATO (12 LEZIONI)	LAURA	€100	€90	€180

Corsi di *Benessere* - Giorni e Orari

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	SAB
9:00 - 10:30					232
9:30 - 10:30		218			
10:00 - 11:00			224		
10:40 - 11:40		219			
10:45 - 12:15					231
14:00 - 17:00					225
18:00 - 19:00	216		221		
19:00 - 20:00		220 ONLINE			
19:10 - 20:10	217		222		
19:30 - 20:30			202		
20:20 - 21:20			223		

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

DANZA

Danze Orientali

Presso il CREC Di Baranzate via Aquileia 11
*in collaborazione con l'associazione
Cerchio Magico club.*

*Lasciati trasportare dalla magia delle Danze
Orientali: un percorso di riscoperta, armonia e
consapevolezza attraverso il movimento.*

*La Danza Orientale, con le sue radici profonde e le
sue molteplici radici culturali, diventa qui una pratica
che unisce tecnica, espressione, femminilità e
meditazione.*

Danze Orientali con Alice Nuar (281 - 282 - 283)

Martedì dalle 19:00 alle 20:00 corso TECNICA (281)

**Martedì dalle 20:00 alle 21:30 corso OPEN LEVEL
(282)**

**Martedì dalle 21:30 alle 22:30 Nuar Professional
Training - su selezione (283)**

I corsi sono pensati per aiutarti a liberarti da maschere e timidezza, riscoprire la gioia di danzare insieme e approfondire ogni sfumatura dell'universo Orientale. Inclusi momenti dedicati all'**Oriental Fusion**, ai folklori, a diverse tecniche, alla sperimentazione con accessori e ai diversi stili di danza.

n. 30 lezioni monosettimanali - lezione di prova su prenotazione

Per info e iscrizioni contattare ALICE al 3401843870 o info@cerchiomagicoclub.it.

Corso Little Bellydancers (284)

Giovedì dalle 17:30 alle 18:30

Un corso speciale dedicato alle piccole danzatrici, a partire dagli 8 anni, che vogliono scoprire la bellezza e il divertimento della danza orientale!

Con la guida amorevole di Alice Nuar e GinGin, ogni lezione diventa un'avventura tra ritmo, espressione, eleganza e gioco.

Per info e iscrizioni contattare ALICE al 3401843870 o info@cerchiomagicoclub.it

Corsi di

DANZA

Info e costi

NR. CORSO	NOME CORSO	INSEGNATE	ORD. ANNUALE 30 MIN.	ORD. ANNUALE 60 MIN.	ORD. ANNUALE 90 MIN.
IL TESSERAMENTO DEL CERCHIO MAGICO CLUB È DI €35 E VI RENDERÀ SOCIE EFFETTIVE DAL 1 SETTEMBRE AL 31 AGOSTO DELL'ANNO ACCADEMICO IN CORSO. IL TESSERAMENTO CREC HA UN COSTO DI €15 ED È INDISPENSABILE PER CHI FREQUENTA I CORSI A BARANZATE.					
281 282 283	DANZE ORIENTALI C/O AULA MULTIFUNZIONALE VIA AQUILEIA 1 - BARANZATE 30 LEZIONI MONOSETTIMANALI	ALICE	PAGAMENTI ALL'INIZIO DELL'ANNO ACCADEMICO (ENTRO OTTOBRE) POSSIBILITÀ DI PAGAMENTO: - UNICA SOLUZIONE €230 - IN 2 RATE DA €180 CAD.: 1° RATA ALL'ISCRIZIONE 2° ENTRO GEN. 2026	PAGAMENTI ALL'INIZIO DELL'ANNO ACCADEMICO (ENTRO OTTOBRE) POSSIBILITÀ DI PAGAMENTO: - UNICA SOLUZIONE €390 - IN 2 RATE DA €230 CAD.: 1° RATA ALL'ISCRIZIONE 2° ENTRO GEN. 2025 - IN 3 RATE DA €180 CAD.: 1° ALL'ISCRIZIONE 2° ENTRO GEN. 2026 3° ENTRO MAR. 2026	PAGAMENTI ALL'INIZIO DELL'ANNO ACCADEMICO (ENTRO OTTOBRE) POSSIBILITÀ DI PAGAMENTO: - UNICA SOLUZIONE €480 - IN 2 RATE DA €270 CAD.: 1° RATA ALL'ISCRIZIONE 2° ENTRO GEN. 2026 - IN 3 RATE DA €200 CAD.: 1° ALL'ISCRIZIONE 2° ENTRO GEN. 2026 3° ENTRO MAR. 2026
284	LITTLE BELLYDANCERS	ALICE E GIN GIN		PAGAMENTI ALL'INIZIO DELL'ANNO ACCADEMICO (ENTRO OTTOBRE) POSSIBILITÀ DI PAGAMENTO: - UNICA SOLUZIONE €360 - IN 2 RATE DA €210 CAD.: 1° RATA ALL'ISCRIZIONE 2° ENTRO GEN. 2026 - IN 3 RATE DA €160 CAD.: 1° ALL'ISCRIZIONE 2° ENTRO GEN. 2026 3° ENTRO MAR. 2026	

Corsi di *Danza* - Giorni e Orari

ORARIO CORSI	MAR	GIO
17:30 - 18:30		284
19:00 - 20:00	281	
20:00 - 21:30	282	
21:30 - 22:30	283	

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 per la gestione dei corsi di ginnastica per adulti over 60. 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 ORE 18:00 e capofila per le pulizie degli spazi utilizzati da tutte le associazioni presenti anche in piscina.



Circolo Ricreativo E Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica

CREC

FOLLOW US



facebook

PARCO MARTIN LUTER KING
19° Festa dello sport
Bollate - 14 settembre 2025

PARCO CARLO GHEZZI
16° Festa dello Sport
Novate M. - 21 settembre 2025

CENTRO SPORTIVO G. RUFFIN
14° Festa dello Sport
Baranzate - 20 settembre 2025

BIRRERIA LEONE
NOVATE MILANESE

SCONTO DEL 10%

Ai soci compreso un accompagnatore ed eventuale figlio al seguito

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

Tutti gli eventi sportivi in diretta

Aperto a pranzo - menu fisso

Via Martiniotti 12
Novate Milanese
Tel. 02 31 44 139

BIRRERIA RISTORANTE - PIZZERIA

SEGUICI SUI SOCIAL