PROGRAMMA ATTIVITÀ 2026-2027

Circolo Ricreativo e Culturale
Associazione di Promozione Sociale
CReC
WWW.CREC.IT

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

Sede
Via Varalli 20 - 20021 Bollate (MI)
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 CReC è di **€15**. La quota non è rimborsabile. Validità della tessera di iscrizione dal 1 settembre 2026 al 31 agosto 2027.

IL CReC E LA SOLIDARIETÀ pag. 5

ATTIVITÀ DI PALESTRA

Training dinamico pag. 6
Ginnastica funzionale pag. 6
Attività motoria globale + pallavolo pag. 6
Ginnastica dolce per tutte le età pag. 6
Re Balance e postural pag. 6
Pilates pag. 6
Smart Reset da 20 minuti pag. 6
Corsi di musica e movimento pag. 7
AGA pag. 7
Totalbody workout pag. 7
Zumba FIT pag. 7
Zumba pag. 7
Potenziamento e Pallavolo pag. 7
Pallavolo amatoriale pag. 7
Potenziamento e gioco pag. 7
Pallavolo per adulti pag. 7
Multisport pag. 7
Tai Chi Chuan pag. 8
Parkour pag. 8
Personal trainer 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
Meditazione 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 iscritta al Registro Sport e Salute istituito dal Dipartimento dello Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri. Collabora con gli I.T.C.S. "Levi" e "Rotterdam" e contribuisce ad iniziative di solidarietà nell'ambito locale, nazionale ed internazionale (vedere pagina 5).

ATTIVITÀ 2026-2027

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 facilitare l'identificazione. **La durata dei corsi non verrà più calcolata in base al numero di lezioni ma definita in due distinti periodi temporali:**

- 1° periodo dal 28 settembre 2026 al 30 gennaio 2027
- 2° periodo dal 1 febbraio 2027 al 29 maggio 2027

Le iscrizioni per il secondo ciclo si effettueranno al ritorno dalla pausa natalizia, gennaio 2027. Tutti i corsi di palestra sono diventati monosettimanali e si possono sommare tra loro, se non diversamente specificato, si svolgeranno presso il Centro Scolastico di via Varalli a Bollate. Questo opuscolo, per una tempestiva stampa e diffusione, è stato preparato nel mese di luglio 2026 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 nelle diverse tabelle di settore per facilitare l'identificazione.

NOVITÀ: Le iscrizioni **POTRANNO ESSERE FATTE anche ON-LINE per coloro che hanno già frequentato e/o sanno quale corso scegliere guardando la numerazione dello stesso nelle tabelle dei vari settori. Le modalità verranno spiegate dettagliatamente nel sito www.crec.it e via email.**

Gli iscritti 2025/26 potranno ri-iscriversi durante le FESTE DELLO SPORT di Bollate e Novate domenica 13 settembre 2026.

Le iscrizioni **IN PRESENZA** a tutti i corsi, anche per quelli che si svolgeranno in altre sedi, si terranno presso i locali degli I.T.C. di via Varalli 20 a Bollate nelle seguenti date:

- **lunedì 14 settembre dalle ore 17:00 alle 20:00**
- **martedì 15 settembre dalle ore 17:00 alle 20:00**
- **mercoledì 16 settembre dalle ore 17:00 alle 20:00**

IL PRIMO GIORNO DI ISCRIZIONI: LUNEDÌ 14 È RISERVATO ESCLUSIVAMENTE AGLI ISCRITTI NEL 2025-2026

Le iscrizioni comunque, continueranno nel mese di ottobre, anche a corsi iniziati, presso l'ITC nelle giornate di lunedì, martedì, mercoledì, giovedì dalle ore 18.00 alle 20.00 e il sabato solo per le attività natatorie dalle ore 14:30 alle 17:00. 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 al CReC di €15 valida dal 1 settembre 2026 al 31 agosto 2027. **Si ricorda che la ricevuta rilasciata all'atto del pagamento del corso rappresenta la certificazione valida per le detrazioni fiscali per i figli dai 6 ai 18 anni. Graditi i pagamenti tramite bancomat (POS) o bonifico bancario SOLO SE EFFETTUATO PRIMA DELL'ISCRIZIONE.**

IBAN: IT68E0306933473100000000998

Per due o più fratelli minorenni iscritti in piscina sono previste quote ridotte.

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

PROPOSTA VISITE MEDICHE

Per tutte le attività sportive proposte, è obbligatorio (dai 6 anni in avanti) presentare il certificato di idoneità alla pratica 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.

Il 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 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

NOVITÀ: *i corsi sono organizzati in 2 periodi: il primo termina il 30 gennaio 2027 ed il secondo il 29 maggio 2027. Inizio primo ciclo 28 settembre 2026 e secondo ciclo febbraio 2027.*

I corsi sono tutti monosettimanali e possono essere combinati ad altri in giorni e orari diversi. Sono numerati per facilitarne l'identificazione, 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.

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 "Erasmo" e "Primo Levi".

Training dinamico (01 lunedì, 04 mercoledì)
Ginnastica funzionale (02 lunedì, 05 mercoledì)

Lunedì e mercoledì 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.

Attività motoria globale + pallavolo (03 martedì, 08 giovedì)

Martedì e giovedì 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.

Ginnastica dolce per tutte le età (06 lunedì, 07 mercoledì)

Lunedì e mercoledì 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.

Re Balance e postural (11)

Mercoledì ore 19:30

Corso mirato al miglioramento e bilanciamento posturale, mantenimento e sviluppo dell'equilibrio, aumento della coordinazione motoria associato a moderato potenziamento muscolare e allungamento muscolare (stretching). Gli esercizi possono svolgersi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi.

Pilates (15 - 16 - 17 - 18 - 19)

15 lunedì ore 19:30; 16 martedì ore 19:00;

17 martedì ore 20:00; 18 giovedì ore 18:00;

19 giovedì ore 19:00

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.

NOVITÀ Smart Reset da 20 minuti

Lunedì e mercoledì dalle ore 19:40 alle 20:00 (frequenza libera a chi è iscritto ad un corso di palestra). Sono lezioni a frequenza libera, aperte a tutti gli iscritti, completano la preparazione dei corsi frequentati migliorando la postura, la capacità di movimento prevenendo traumi muscolari. Esercizi accompagnati da una musica soft.

Corsi con Musica

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, 22 mercoledì)

Lunedì e mercoledì ore 17:30

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

Totalbody workout (21 lunedì, 23 mercoledì)

Lunedì e mercoledì ore 20:00

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

Zumba FIT (24)

Martedì ore 18:00

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 (25 mercoledì, 27 martedì, 28 giovedì)

Martedì e/o mercoledì e/o giovedì ore 19:00

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

Potenziamento e pallavolo (30 lunedì, 33 mercoledì)

Lunedì e mercoledì dalle ore 20:00 alle 21:30

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, 34 giovedì)

Martedì e giovedì dalle ore 20:00 alle 21:30

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 & GIOCO (32 martedì, 35 giovedì)

Martedì e giovedì dalle ore 20:00 alle 21:30

È 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.

Pallavolo per adulti (36 lunedì, 37 mercoledì)

Corso AGONISTICO

Lunedì e mercoledì ore 20:30

Include l'iscrizione e la partecipazione al torneo misto PGS. È guidato dall'allenatrice di 2° livello 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 divisa di gara.

Multisport (40)

Giovedì ore 18:00

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 (46 - 47 - 48 - 49)

Martedì (46) e/o Giovedì (48) ore 18:00; Martedì (47) e/o Giovedì (49) 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.

Parkour (50 - 51 - 52 - 53 - 54)

Lunedì (50) e mercoledì (53) ore 17:30 bambini piccoli (6-8 anni)

Lunedì (51) e mercoledì (54) ore 18:30 ragazzi (9-12 anni)

Martedì (52) ore 18:00 ragazzi adolescenti > 12 anni

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 (60)

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.

Circolo Ricreativo E Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica
CReC

CORSI DI PALESTRA E ORARI

Consulta gli orari e scegli il corso più adatto a te!

N° CORSO	LEZIONI DA 60 MINUTI	INSEGNANTE
01	Training dinamico	Mila
02	Ginnastica funzionale	Sabrina
03	Attività motoria & PV	Gian Marco
04	Training dinamico	Andrea
05	Ginnastica funzionale	Sabrina
06	Ginnastica dolce per tutte le età	Sabrina
07	Ginnastica dolce per tutte le età	Sabrina
08	Attività motoria & PV	Gian Marco
11	Re Balance e postural	Andrea
15	Pilates	Mila
16	Pilates	Rita
17	Pilates	Rita
18	Pilates	Rita
19	Pilates	Rita
20	AGA	Mila
21	Totalbody Workout	Sabrina
22	AGA	Andrea
23	Totalbody Workout	Sabrina
24	Zumba Fitness	Sharon
25	Zumba	Sharon
27	Zumba	Sharon
28	Zumba	Sharon
40	Multisport	Matteo e Davide
46	Taiji Quan	Dario
47	Taiji Quan	Dario
48	Taiji Quan	Dario
49	Taiji Quan	Dario
50	Parkour dei piccoli (6/8 anni)	Davide
51	Parkour dei grandi (9/12 anni)	Davide
52	Parkour adolescenti (> a 12)	Davide
53	Parkour dei piccoli (6/8 anni)	Davide
54	Parkour dei grandi (9/12 anni)	Davide

LEGENDA 60 MINUTI 90 MINUTI

N° CORSO	LEZIONI DA 90 MINUTI	INSEGNANTE
30	Potenziamento & PV	Pietro
31	PV amatori	Piera
32	Potenziamento & Gioco	Luca
33	Potenziamento & PV	Pietro
34	PV amatori	Piera
35	Potenziamento & Gioco	Luca
36	Pallavolo agonistica (via Aquileia, Baranzate)	Piera
37	Pallavolo agonistica (palazzetto via Varalli, Bollate)	Piera

CORSI PERSONALIZZATI

Servizi individualizzati e personalizzati

60	Personal Trainer (pacchetto 4 lezioni da 60 min.)

Circolo Ricreativo E Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica
CReC

QUOTE CORSI GINNASTICHE VARIE			Quadrimestrale	Annuale
COMBINAZIONE CORSI DA 60 MIN.				
60 minuti		1 corso	90 €uro	160 €uro
		2 corsi	160 €uro	280 €uro
		3 corsi	230 €uro	400 €uro
		4 corsi	280 €uro	480 €uro
COMBINAZIONE CORSI DA 90 MIN.				
90 minuti		1 corso	130 €uro	230 €uro
		2 corsi	180 €uro	320 €uro
		3 corsi	250 €uro	420 €uro
		4 corsi	320 €uro	550 €uro
COMBINAZIONE CORSI DA 60 MIN. e 90 MIN.				
60 minuti +	1 corso	1 corso	180 €uro	320 €uro
	1 corso	2 corsi	250 €uro	420 €uro
90 minuti	2 corsi	1 corso	250 €uro	420 €uro
	2 corsi	2 corsi	320 €uro	550 €uro

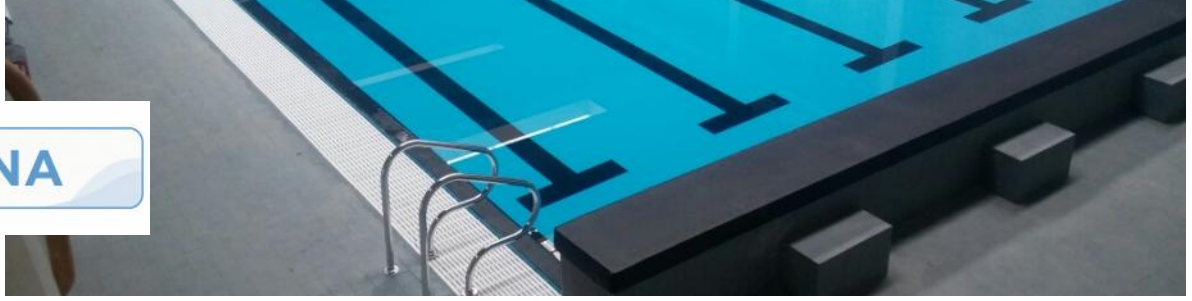
Circolo Ricreativo E Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica
CReC

ORARIO CORSI

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO
17:30 - 18:30	06 - 20 - 50		07 - 22 - 53	
18:00 - 19:00		24 - 46 - 52		18 - 40 - 48
18:30 - 19:30	01 - 02 - 51		04 - 05 - 54	
19:00 - 20:00		03 - 16 - 27 - 47	25	08 - 19 - 28 - 49
19:30 - 20:30	15		11	
19:40 - 20:00	Smart reset		Smart reset	
20:00 - 21:00	21	17	23	
20:00 - 21:30	30	31 - 32	33	34 - 35
20:30 - 22:30	36		37	

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

PISCINA



I CORSI IN PISCINA SONO DEFINITI IN DUE PERIODI TEMPORALI E NON PIÙ A LEZIONI

- *1° periodo dal 28 settembre 2026 al 30 gennaio 2027*
- *2° periodo dal 1 febbraio 2027 al 29 maggio 2027*

Le iscrizioni per il secondo ciclo si effettueranno al ritorno dalla pausa natalizia, gennaio 2027.

Le quote ridotte si riferiscono unicamente a due o più fratelli iscritti minorenni.

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 - 129)

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

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.

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 e/o sabato dalle ore 16:00 alle 17:00**

Info e costi

NR. CORSO	NOME CORSO	QUOTA ANNUALE	2 QUOTE OTTOBRE + GENNAIO
150	CAMPIONATO TITANS CON KIT GARE A PARTE	€650	€390 OTTOBRE 2026 + €260 GENNAIO 2027
151	SPLASH BALL	€200 MONOSETTIMANALE €350 BISETTIMANALE	MONOSETTIMANALE: €200 OTTOBRE 2026 BISETTIMANALE: €250 OTTOBRE 2026 + €100 GENNAIO 2027
152	PALLANUOTO UNDER 15	€400	€280 OTTOBRE 2026 + €120 GENNAIO 2027

Per dettagli vedi il sito: ***www.titansbollate.com*** oppure contattaci: ***pnbollate@gmail.com - segreteria.crec@gmail.com***

Circolo Ricreativo E Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica
CReC

CORSI DI PISCINA *Info e costi*

NR. CORSO	NOME CORSO	QUADRIMESTRALE MONOSETTIMANALE			QUADRIMESTRALE BISETTIMANALE		
		QUAD.	RID	ANNUALE	QUAD.	RID	ANNUALE
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

NR. CORSO	NOME CORSO	QUADRIMESTRALE MONOSETTIMANALE		QUADRIMESTRALE BISETTIMANALE	
		QUAD.	ANNUALE	QUAD.	ANNUALE
113	PERFEZIONAMENTO ADULTI	€155	€265	-	-

NR. CORSO	NOME CORSO	QUADRIMESTRALE MONOSETTIMANALE		QUADRIMESTRALE BISETTIMANALE	
		QUAD.	ANNUALE	QUAD.	ANNUALE
122	ACQUAGYM DA 40 MINUTI CON INTENSITÀ ALTA IN ACQUA ALTA	€105	€180	€210	€360
123 - 124 - 125 - 126 - 129	ACQUAGYM DA 40 MINUTI IN ACQUA BASSA	€105	€180	€210	€360

NR. CORSO	NOME CORSO	QUADRIMESTRALE MONOSETTIMANALE		QUADRIMESTRALE BISETTIMANALE	
		QUAD.	ANNUALE	QUAD.	ANNUALE
128	ACQUAFITNESS DA 40 MINUTI	€105	€180	€210	€360

NR. CORSO		QUADRIMESTRALE MONOSETTIMANALE		QUADRIMESTRALE BISETTIMANALE	
		QUAD.	ANNUALE	QUAD.	ANNUALE
130 - 135	NUOTO LIBERO	€80	€135	€160	€270
131 - 132 - 134 - 136 - 137 - 138 - 139	NUOTO LIBERO	€80	€135	€160	€270

Circolo Ricreativo E Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica
CReC

ORARIO CORSI

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
16:00 - 17:00						151
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 - 21:30	135 - 136			135 - 136		
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			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

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 1 ora **al mercoledì dalle 19:45 alle 20:45.**

Primo ciclo di lezioni ottobre 2026 e secondo ciclo febbraio 2027. 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 1 ora. Primo ciclo di lezioni ottobre 2026 e secondo ciclo febbraio 2027. Possibilità di corso bisettimanale.

Conoscere il perineo con il metodo Feldenkrais® (224)

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 semplici esercizi, ma di arrivare alla 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

Seminari di 3 ore il sabato pomeriggio dalle 14:00 alle 17:00

Costo 30€ (224)

Inizio da novembre 2026.

Insegnante: Marilena Volpati.

Ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it.

Meditazione (227)

Armonia interiore: Percorso guidato di respiro, Rilassamento e Meditazione con Valeria Giuliani.

Questo percorso ti accompagnerà attraverso pratiche di visualizzazione, tecniche di respirazione consapevole e momenti di rilassamento profondo, con l'obiettivo di ritrovare equilibrio, pace interiore e armonia con te stessa/o.

Un'opportunità per rilasciare stress, tensioni e ritrovare la tua energia vitale

Adatto a tutti. Non è richiesta alcuna esperienza precedente

Corso monosettimanale giovedì dalle 19:00 alle 20:30

Aula CReC Baranzate

Inizio corso ottobre 2026

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 2026. Secondo ciclo febbraio 2027.

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

Per ulteriori informazioni: volovela@tiscali.it

Circolo Ricreativo E Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica
CReC

Corsi di BENESSERE *Info e costi*

NR. CORSO	NOME CORSO	INSEGNATE	QUADRIMESTRALE	ANNUALE
202	PRANAYOGA - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	GAIA	€120	€220
216	GINNASTICA POSTURALE - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	MARILENA	€120	€220
217	GINNASTICA POSTURALE - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	MARILENA	€120	€220
218	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€220
219	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€220
220	GINNASTICA POSTURALE - LEZIONE ON LINE	MARILENA	€100	€180
221	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€220
222	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€220
223	GINNASTICA POSTURALE - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€120	€220
224	GINNASTICA POSTURALE CONOSCERE IL PERINEO - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE - SEMINARIO DI 3 ORE SABATO	MARILENA	€30	-
227	MEDITAZIONE - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	VALERIA	€120	€220

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

ORARIO CORSI

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	SAB
9:00 - 10:30					232
9:30 - 10:30		218			
10:40 - 11:40		219			
10:45 - 12:15					231
14:00 - 17:00					224
18:00 - 19:00	216		221		
19:00 - 20:00		220 ONLINE			
19:00 - 20:30				227	
19:10 - 20:10	217		222		
19:45 - 20:45			202		
20:20 - 21:20			223		

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

Danze Orientali

Presso il CReC Di Baranzate via Aquileia 1I

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 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

Circolo Ricreativo E Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica
CReC

Corsi di DANZA *Info e costi*

NR. CORSO	NOME CORSO	INSEGNATE	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 €390 IN 2 RATE DA €230 CAD.: 1° RATA ALL'ISCRIZIONE 2° ENTRO GEN. 2027 - IN 3 RATE DA €180 CAD.:1° ALL'ISCRIZIONE 2° ENTRO GEN. 2027 3° ENTRO MAR. 2027	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. 2027 - IN 3 RATE DA €200 CAD.: 1° ALL'ISCRIZIONE 2° ENTRO GEN. 2027 3° ENTRO MAR. 2027
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. 2027 - IN 3 RATE DA €160 CAD.: 1° ALL'ISCRIZIONE 2° ENTRO GEN. 2027 3° ENTRO MAR. 2027	

Circolo Ricreativo E Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica
CReC

ORARIO CORSI

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. L'Asd CReC in accordo con gli Enti Locali e le scuole è responsabile per la guardiania in orario extra scolastico e capofila per le pulizie degli spazi (palestre e piscina) utilizzati da tutte le associazioni.

Circolo Ricreativo E Culturale
Associazione Sportiva Dilettantistica
CReC

FOLLOW US

facebook