



# Polisportiva Energy Inverno 2017-2018

Carissimi soci e amici,  
dopo la pausa estiva dove Energy Gym ha continuato le sue attività societarie con i numerosi centri estivi per bambini a Bologna e provincia, torniamo con le proposte per i nostri Soci, grandi e piccoli. I corsi Energy Gym si attuano nel Quartiere San Vitale a Bologna e provincia (Loiano), anche quest'anno in collaborazione con Ass Cirenaica, storica associazione del territorio.

## Ecco le nostre proposte 2017-18!

### **Palestra GIORDANI** - via Musolesi 22

**Adulti:** PILATES LU-ME 18.00 G.A.G. (glutei addominali gambe) LU-ME 19.00

CROSS CARDIO MA 19.30 STRETCH&TONE MA-GIO 18,30 YOGA ME 20,00 1,5h

AFRO GI 19,30 e 21,00 1,5 h POSTURALE LU-GI 17,30

Tutti i corsi fitness adulti sono della durata di 55' per permettere il cambio corso

**Bambini:** Ginn. ARTISTICA MA-VE princ 17,00 1 h, intermedi 18.00 1,5 h

GIOCOARTISTICA (3-5anni) VE 17,00 1h TESSUTI AEREI MA 17,00 (2009-07) 1 h, (2006 in su) 1 h

CHEERLEADING GI 17,00 5-10 anni 1 h e 11 anni in su 2.5h GIOCAVOLLEY LU-ME 17,00 1 h

### **Palestra SCANDELLARA** - via Scandellara 56

**Bambini:** WUSHU GI principianti 18.00, intermedi/avanzati 18,30 1,5 h

Danza HIP HOP LU-ME princ 17,00 1h, inter 18,00 1,5 h RITMICA LU-VE prin. 17,00 1h, inter. 18,00 1,5 h

CHEERLEADING (5-10 anni) MA 18.00, VE 17.00 2 h, (dal 2006 in poi) MA 18,00 2,5h, ME 19.30 2h (+ GI alle Giordani)

GIOCARTISTICA (3-5 anni) LU-VE 17,00 e LU 18.00 1 h

Ginn. ARTISTICA maschile LU-ME princ 17,00 1h, interm. 18.00 1.5h, pre ago 18,00 2h + vedi VE Tempesta, agonistica ME-VE 17.00 3h + vedi Tempesta

Ginn. ARTISTICA femminile LU-ME princ 17,00 e MA-GI 18,00 1h

Intermedi gruppo 1 LU-ME 18,00, gruppo 2 MA-GI 19,00 1,5 h

Pre-agonistica (Chiara Mix) LU 17,30 2 h (+ vedi Tempesta e Fermi)

Pre-agonistica (2009-11 Vale) ME-VE 17,00 2 h + LU vedi Tempesta

Pre-agonistica (2008-06 Giulia) LU 17,00 2h GI 18,00 2 h + ME vedi Tempesta

Pre-agonistica (2004-06 Yaia) LU 18.00 2h + vedi ME-VE Tempesta

Pre-agonistica (2003-01 Elena) ME 18.00 VE 19.30 2 h + vedi LU Tempesta

Pre ago FGI (2000 in poi) ME 19.30 + vedi Tempesta

Agonistica F.G.I. ME-VE 17.00 3 h + vedi Tempesta

### **Palestra FERMI** - Via Mazzini 172/2

**Bambini:** CHEERLEADING (5-10 anni) MA 17,00 1h

Ginn. ARTISTICA MA-GI princip. (dai 5 anni) 17.00 1h, inter. 18.00 h 1,5, pre-ago (Chiara Mix)

VE 17.00 1,5 h (+ vedi ME Tempesta e LU Scandellara) Ginn. RITMICA LU-VE (dei 5 anni) princ. 17.00 1 h, inter. 18.00 1,5 h, preago LU-VE 18.00 1,5 h, (+ ME Don Bosco)

### **Palestra DON BOSCO** - Via Vizzani 56

**Bambini:** GIOCOMOTRICITA' 3-5 anni LU 17.45, RITMICA Pre-ago ME 17.45 2h (+ Fermi)

**KARATE MA-GI** princ. 17,45 1 h inter. 18,30 1 h **Adulti:** **KARATE MA** 19.30 1,5 h

**Palazzina LINEA 37** - Via Scipione Dal Ferro 16 **Adulti:** **PILATES LU-ME** 16,00

**Bambini:** Laboratori Arte e Riciclo Creativo **SA-DO** (programma su richiesta), Feste Compleanno

**Palestra TEMPESTA** - Via Martelli 41

**Bambini:** **GIOCARTISTICA** (3-5 anni) **LU-VE** 17. 00 1h **GIOCASPORT** avv. Calcio **VE** 17,00 1 h

**Ginn. ARTISTICA femminile** principianti **MA-GI** 17.00 1 h

**Intermedi MA-GI** (2011-2009) 17,00 1,5 h, (dal 2008 in su) 18,00 1,5 h

**Pre-agonistica** (Vale 2009-11) **LUN** 17,00 2 h + (vedi Scandellara)

**Pre-agonistica** (Giulia 2008-2006 ) **ME** 19,00 1,5 h (+ vedi Scandellara)

**Pre-agonistica** (Chiara Mix ) **ME** 19,00 1,5 h (+ Fermi+ Scandellara)

**Pre-agonistica** (Yaia 2006-2004) **ME-VE** 19,00 1,5 h (+ vedi Scandellara)

**Pre-agonistica** (2003-2001) **LU** 18,00 2 h **Pre-ago FGI** (2000 in poi) **LU-GI** 20.00 2h (+ vedi Scandellara)

**Agonistica FGI\_allieve LU-GI** 17.00 3h, junior e senior 18,30 3h., **tutti MA** 17,00 3h + Scand.

**Ginn. ARTISTICA MASCHILE** agon. 07-08 **LU-MA** 17.00 **SA** 9,00 3h, preagon. **VE** 19.00 1,5h

**Palazzetto di Loiano (Bo)** **Ginn. ARTISTICA e GIOCARTISTICA** dal 4 ottobre (info in sergreteria)

**Non sapete scegliere fra le numerose attività?**

**Prenotate per voi e i vostri familiari una lezione di prova gratuita!**

I corsi inizieranno per i bambini da lun 18 settembre con partenze differenti fra le varie palestre e per gli adulti da lun 25 settembre presso palestra Giordani da lun 26/09/16 con orario ridotto.

Inviare una e mail a [prenotazioni.energym@gmail.com](mailto:prenotazioni.energym@gmail.com) per prenotare la vostra lezione di prova e per avere conferma dell'orario e del giorno di inizio corso.

Da **lunedì 2 ottobre** cominceranno le attività definitive presso tutte le palestre.

**I corsi sono a numero chiuso, pertanto per i 'vecchi soci' che desiderano proseguire le attività consigliamo di prenotare il proprio corso tramite e-mail.**

**Orari e corsi possono subire variazioni in base agli iscritti**

Iscrizione SOCI adulti Quota associativa annuale comprensiva di assicurazione: € 25.00+

Quote Corsi Adulti:

**Quadrimestrale** (ott-gen e feb-mag) monosett. € 95.00, bisett € 135.00, trisett. € 160.00

**Annuale** (ott-mag): **Fitness** € 250.00 (3 lezioni sett.+recuperi) **Danza** quote in uff.

Iscrizione Soci bambini Quota associativa annuale comprensiva di assicurazione € 15.00 +

Quota corsi bambini:

Corsi princ. e inter. Ginn. Art. Femm. (comprensiva di body societario)

**Annuale** 1 h sett. € 160.00; 1,5 h 205; 2 h sett. € 230.00; 3 h € 310,00

**Quadrimestrale:** 1 h sett. € 105.00; 1,5 h sett. € 135.00; 2 h € 160.00; 3 h € 210.00;

**Per tutti gli altri corsi bambini:** **Annuale** 1 h sett. € 150.00; 2 h sett. € 220.00; 3 h sett € 300.00;

4/6 h sett € 385.00; **Agonistica Federazione** € 485.00

**Quadrimestrale bambini:** 1 h sett. € 95.00; 1,5 h € 125.00; 2 h sett € 150.00; 3 h € 200.00

**Obbligatorio certificato medico per attività non agonistica (dai 6 anni compiuti)**

Orario Uffici dal 25/09: Ma 18.00-19,30 Gi 17-18.30 c/o Pal. Giordani

Lun ore 17.00-19.00 c/o Pal. Scandellara - Mar ore 17.00-19.00 c/o Pal. Tempesta

Info, iscrizioni e prenotazioni: [prenotazioni.energym@gmail.com](mailto:prenotazioni.energym@gmail.com)

Pol. Dilett. Energym – Sede Legale: Via Scipione dal Ferro 16 – Bologna

[www.energym.info](http://www.energym.info) [prenotazioni.energym@gmail.com](mailto:prenotazioni.energym@gmail.com)

**Telefono: Simo 3297370022, Elena 3274684912, Angela 3493984780, Edda 3463089425**