

2022-2023

Polisportiva Energym

Inizio corsi dal 1 ottobre 22

Inizio prove gratuite dal 19 settembre

www.energym.info

prenotazioni.energym@gmail.com

Tel: 3297370022, 3274684912, 3664204422 3463089425

ATTIVITA PER BAMBINI

CHEERLEADING - TESSUTI AEREI

GIOCA-RITMICA - GIOCOMOTRICITÀ -GIOCA-ARTISTICA

GIOCO-KARATE - KARATE -DANZA HIP HOP

GINN. RITMICA e COREOGRAFIA

GINN. ARTISTICA (m e f) -ACROBATICA - TEAMGYM -

ATTIVITA PER ADULTI

GINNASTICA FINALIZZATA alla SALUTE ed al FITNESS

con elementi di: PILATES, GAG (glutei, addome e gambe),

STRETCH & TONE, POSTURALE, YOGA,

ACROBATICA, KARATE e AUTODIFESA

Palestra Giordani - via Musolesi 22 - Bo

Palestra Scandellara /Jacopo - via Scandellara 54 - Bo

Palestra Tempesta - via Martelli 41 - Bo

Palestra Fermi - via Mazzini 172/2 - Bo

Palestra Saffi- via Panzini 1 - Bo

Palestra Gualandi- via Beroaldo 2-Bo

Palazzetto dello Sport - via Marconi 40 - Loiano (Bo)

GLI ORARI POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI IN BASE AGLI ISCRITTI

I CORSI SONO A NUMERO CHIUSO PERTANTO CONSIGLIAMO DI
PRENOTARE IL VOSTRO VIA E-MAIL FINO AD ESAURIMENTO POSTI.



Palestra GIORDANI Via Musolesi 22

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE con elementi di:

PILATES LU-ME 18.00 50'

G.A.G. LU-ME 19.00 50'

YOGA ME 20.00 1,5 h

STRETCHING & TONE GI 19,30 1h

Palestra TEMPESTA Via Martelli 41

ACROBATICA LU- GI 20.00

Palestra GUALANDI Via Beroaldo 2 (ingresso da via san Donato)

POSTURALE MA 19,00 1h KUDO KARATE - AUTODIFESA: LU-VEN 19.30 1.5 h

Iscrizione SOCI adulti (Bo) Quota associativa annuale € 25.00 +

Quadrimestrale: FITNESS 1h € 130.00 2h € 190.00, 3h € 230.00;

KUDO 1.5 h € 160.00, 3 h € 250.00; YOGA 1.5h € 170.00,

Annuale: FITNESS 1h 190.00, 2h € 290.00, 3h 340.00; KUDO 1.5 h 250.00,

3 h € 395.00 YOGA 1.5h € 260.00 Sconto 10% stud università su quota corso

Iscrizione SOCI bambini (Bo) comprensiva di body societario o T-s hirt

Quota associativa annuale € 20.00 + quote corso in base alle ore di frequenza settimanale

Quadrimestrale : 1 h € 120.00, 1,5 € 150,00 2 h € 180.00, 2,5h € 205,00;

3h 230.00, 4h € 265,00; Annuale: 1 h € 180.00, 1,5 h € 230.00, 2 h €

265.00, 2,5 h € 325.00; 3h 375.00, 4h € 435.00, Pre Agonistica (no body)

€ 460.00; (più di 6 h) € 530.00, Agonistica Federazione SILVER e GOLD (

info e orari in segreteria) Sconto fratelli 10% sulla quota corso minore

Quote corsi bambini (Loiano) vedi volantino specifico

In fase di iscrizione e' obbligatorio produrre **Certificato Medico per attività sportiva per tutti i soci con più di 6 anni**, mentre per gli atleti con più di 8 anni che **partecipano a gare** è necessario produrre certificato medico agonistico.

Le quote sono da saldare PRIMA dell'inizio dei corsi con la presentazione della documentazione obbligatoria (certificato medico + modulo di iscrizione)

ORARIO UFFICIO Front Desk dal 19/9: solo con previa prenotazione telefonica presso Pal Giordani, Pal Scandellara o Pal .Tempesta

Info, iscrizioni solo via e mail a prenotazioni.energym@gmail.com

E' prevista 1 lezioni di prova gratuita: le lezioni gratuite devono essere prenotate solo via e - mail e CONFERMATE DALLA SEGRETERIA.



Bambini e ragazzi dai 3 ai 18 anni

BAMBINI Palestra GIORDANI Via Musolesi 22

Ginn. ARTISTICA: (dai 5 anni) VE principianti ore 17.00 1 h, .

KARATE: LU-ME (dai 6 anni) principianti e intermedi 16.50 1 h

TESSUTI AEREI: (8-12 anni) VE princ 1° liv 17.30 1,5 h;

(12-17 anni) princ 2° liv. 18.30 1,5h ;

MA-GI intermedi 1° liv 17.00 1,5 h; MA 18.30 e GI 18.00 intermedi 2° liv. 1,5 h

VE 18.30 allenamento libero con tessera ingressi (info in segreteria)

BAMBINI Palestra FERMI Via Mazzini 172/2

Ginn. ARTISTICA: (dai 6 anni) LU-ME princ 1°liv 17.00, princ. 2°liv 18.00 1 h

MA-GI intermedi 1° liv 17.00 1,5 h; intermedi 2° liv 18.00 1,5 h

GIOCA-ARTISTICA: (3-5 anni) ME-VE 17.00 GIOCA-RITMICA: (3-5 anni) GI 17.00 1h

Ginn. RITMICA (dai 6 anni) LU-VE principianti 17.00 1 h, intermedi 18.00 1,5 h

BAMBINI Scuola Gualandi via Beroaldo 2

Ginn. RITMICA (dai 5 anni) MA-GI principianti 1°liv 17.00 1h, princ. 2°liv 18.00 1h,

GIOCO-MOTRICITA' (3-5 anni) LU 17.00 1 h

GIOCO-KARATE (principianti dai 5 ai 7 anni) VE 17.00 1 h

KARATE (dagli 8 anni) intermedi LU- VE 18.10 1,20 h

LU-VE avanzati/senior 19.30 1,5 h KARATE (integrazione agonisti) SA 16.00 2h

BAMBINI PALESTRA SAFFI Via Panzini 1

GIOCO-ARTISTICA (3-5 anni) LU 17.15 1 h

Ginn. ARTISTICA (dai 6 anni) LU-ME principianti 17.00 1h, intermedi 17.00 1,5

h,avanzati 18.00 2h

BAMBINI Palestra Loiano Via Marconi 40

(QUOTE CORSI NEL VOLANTINO DEDICATO)

GIOCA-ARTISTICA: (3-5 anni). GI 16.10 45 min.

Ginn. ARTISTICA: MA-GI (dai 6 anni) princ. 17.00 1 h; intermedi MA 17.00 GI

16.00 1,5 h preagonistica MA VE 16.00 2,5/ 2 h e GI 16.15 1,5h

MINI VOLLEY : MA -GI 17,15 1 h. VOLLEY 18,30 1,5 h

MINI basket : LU -ME 17,00 1 h. BASKET 18,30 1,5h

BAMBINI Palestra SCANDELLARA Via Scandellara 54

DANZA HIP-HOP/ BREAK DANCE: (dai 6 anni) VE princ. 17.00 1h,

KARATE : principianti (2017/16/15) GI 17.00 1h, (2014 e oltre) ME 17.00 GI 18.00 1h

GIOCA-RITMICA: (3-5 anni) ME 17.00 1h

Ginn. RITMICA: (dai 6 anni) LU-VE base 17.00 1h, avanzato 17.00 2h

pre agonistica: LU-ME-VE 17.00 3 h COREO-RITMICA VE 20.00 1h

CHEERLEADING: MA GI (dai 6 anni) 17.30 1h; (2012 in su) Junior/Senior 18,00 2 h

GIOCA-ARTISTICA: (3-5 anni) LU-VE 17.00 1 h,

Ginn. ARTISTICA maschile (dai 5 anni) MA-GI princ. 17.00 1 h, interm. 18.00 1,5 h

Ginn. ARTISTICA femminile: (dai 6 anni) principianti 1 LU-ME 17.00 1h

principianti 2 MA 17.30 1h e VE 18.00 1h ,

intermedi 1 LU-ME ore 18.00 1,5h, intermedi 2 MA 18.30 1,5h e VE 19.00 1,5h

Avanzati K GI 17.30 2h (+ Merc Saffi) - Avanzati C LU 18.00 2h (+ Ve Tempesta)

BAMBINI Palestra TEMPESTA Via Martelli 41

GIOCA-ARTISTICA: (3-5 ann) ME-VE 17.00 1h .

Ginn. ARTISTICA: (dai 6 anni) principianti 1°. MA-GI 17,00 1h,

principianti 2° ME VE 17,00 1h; Intermedi ME -VE 18.00 1,5 h

Avanzati V MA-GI 18.00 2 h Avanzati C VE 17.30 2h (+ Lu Scandellara)

Pre-agonistica Medie LU- GIO 18.30 6 ore

Pre-agonistica grandi (2006 in poi) LU- GI 20.00 VE 19.15 6 ore

PREAGONISTICA ED AGONISTICA Palestra TEMPESTA/SCANDELLARA

Pre-ago piccolissime LU GI 17.00 1,5/2 h e SA 10.00 2h

Pre-agonistica Claudia ME 17.30 e VE 18.00 (+ LU 17.00 Scandellara) 6 ore

Pre-agonistica Mix Giulia: (allieve junior) LU 18.00 GIO 18.30 (+ MA Scandellara) 6

h

Agonistica (Silver Junior) LU-GI ore 19.00 3h e ME ore 17.00 9 ore

Pre-agonistica Chiara P: (Allieve) MA VE 17.00 (+ LU 17.00 Scandellara) 6 ore

Agonistica FGI LU-MA-GI-VE-SA (Allieve Gold) LU-ME-GI-SA (Allieve Silver)

(per specifiche giorni e orari contattare la segreteria)

Siamo a segnalare che i genitori non possono rimanere in palestra durante le lezioni dei minori

I conteggi "quote corso" saranno ricalcolati in base al periodo di inizio di attività in polisportiva