



A.S.D. Ginnastica  
SorboLO

**ROBERTA RICCO' - SARA LANZI - BENEDETTA GIOVANARDI**  
**CRISTINA TORREGGIANI - RITA PIAZZA - CHIARA SEVERGNINI**  
**SUSY CELOTTO - VIRGINIA FERRARI**

Dopo le vacanze natalizie riprendono a pieno ritmo i nostri corsi.

### **CORSO "SCUOLA MATERNA"**

Per maschi e femmine dai 4 ai 6 anni

GIOVEDÌ DALLE ORE 16.15 ALLE ORE 17.15

### **CORSO "BASE"**

Per principianti per bambine di prima e seconda elementare

MARTEDÌ DALLE ORE 16.45 ALLE ORE 17.45

GIOVEDÌ DALLE ORE 17.15 ALLE ORE 18.15

### **CORSO "AVANZATO"**

Per bambine di terza, quarta e quinta elementare

MERCOLEDÌ DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 18.00

VENERDÌ DALLE ORE 17.30 ALLE ORE 18.30

### **CORSO PRE-ACROBATICA**

MARTEDÌ DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 19.00

GIOVEDÌ DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 19.00

### **SQUADRA AGONISTICA ACROBATICA**

LUNEDÌ DALLE 16.15 ALLE 17.15

MARTEDÌ DALLE 17.00 ALLE 19.00

VENERDÌ DALLE 15.00 ALLE 17.00

### **SQUADRA AGONISTICA RITMICA**

LUNEDÌ DALLE 15.00 ALLE 16.15

MERCOLEDÌ DALLE 15.00 ALLE 19.00

VENERDÌ DALLE 15.00 ALLE 19.00

## **Il nostro staff tecnico**

### **CORSO "DANZA CLASSICA e MODERNA"**

Nella sala polivalente di via IV Novembre

MERCOLEDÌ DALLE 18.00 ALLE 19.00

SABATO DALLE 14.00 ALLE 15.00

### **CORSO GINNASTICA FEMMINILE**

Tonificazione muscolare - stretching (per adulti)

MARTEDÌ DALLE 19.00 ALLE 20.00

GIOVEDÌ DALLE 19.00 ALLE 20.00

I corsi base si rivolgono ai bambini e alle bambine dalla scuola dell'infanzia fino alla scuola media.

Con il passare degli anni e con la giusta gradualità, sempre nel rispetto dello sviluppo fisico e della maturazione delle bambine, si andranno ad affinare le tecniche di base proprie della ginnastica ritmica e acrobatica.

Da quando la nostra società si è allargata con la sezione di acrobatica, anche i corsi base si sono arricchiti nella proposta formativa: da una parte l'utilizzo dei grandi attrezzi (trampolini, trave, spalliere ecc..) favorisce lo sviluppo della coordinazione generale, della tenuta e degli equilibri; dall'altra l'utilizzo di musica e dei piccoli attrezzi (cerchio, palla, funicelle, nastro), favorisce la coordinazione "fine" e il senso ritmico: un connubio perfetto per lo sviluppo psicomotorio.

Per le bambine più grandi che partecipano ai corsi di avviamento da più anni, si propongono esperienze sportive competitive a carattere amatoriale per incentivare e sostenere la motivazione.

Ti aspettiamo!