



WWW.CREC.IT

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2024-2025

2024
2025

- PALESTRA
- PISCINA
- BENESSERE
- DANZA



✓ **SOLIDARIETÀ**



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 2024 al 31 agosto 2025.

IL CRcC E LA SOLIDARIETÀ	pag. 5	Parkour	pag. 8	ATTIVITÀ PER IL BENESSERE PSICO-FISICO	
ATTIVITÀ DI PALESTRA		Personal trainer	pag. 8	Sri Sri Yoga	pag. 16
Training dinamico	pag. 6	Massaggio terapeutico personalizzato	pag. 8	Hatha Yoga	pag. 16
Attività motoria globale	pag. 6	ATTIVITÀ DI PISCINA		Ginnastica posturale metodo Feldenkrais	pag. 16
Attività motoria globale + pallavolo	pag. 6	Nuoto per adulti, adolescenti e bambini	pag. 12	Conoscere il perineo con il metodo Feldenkrais	pag. 17
Attività motoria dolce	pag. 6	Corso di gioco genitore/bimbo	pag. 12	Lezioni Individuali	pag. 17
Pilates	pag. 6	Preagonistica bambini	pag. 12	Nordic Walking	pag. 18
AGA	pag. 7	Preagonistica ragazzi	pag. 12	DANZA	
Totalworkout e tonificazione	pag. 7	Perfezionamento adulti	pag. 12	Danza del ventre	pag. 21
Stretching	pag. 7	Acquagym	pag. 12	Little Bellydancers	pag. 21
Aerofit dance	pag. 7	Acqua fitness	pag. 12	MammaBimbi	pag. 21
Zumba per tutti	pag. 7	Nuoto libero per adulti e ragazzi	pag. 12	COLLABORAZIONI	pag. 24
Pallavolo amatoriale	pag. 7	Pallanuoto squadre Titans	pag. 13		
Potenziamento e gioco	pag. 7	Splash ball	pag. 13		
Pallavolo per adulti	pag. 7				
Multisport per bambini	pag. 7				
2 Tai Chi Chuan	pag. 8				

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 Registro Provinciale delle Associazioni istituito dalla Regione Lombardia. 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 2024-2025

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 2024, 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:

Iscrizioni: lunedì 16, martedì 17 e mercoledì 18 settembre dalle ore 17:00 alle 20:00

IL PRIMO GIORNO DI ISCRIZIONI: LUNEDÌ 16 È RISERVATO ESCLUSIVAMENTE AGLI ISCRITTI NEL 2023-24

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 2024 al 31 agosto 2025. 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 2014 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 Dimensionesport Srl (Piazza C. Marx 11 – 20030 Senago (MI) - Tel. 02/9987580 - Vedi 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.

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.**

Infatti, quest'anno abbiamo contribuito come partner sostenitori al progetto proposto dalle ACLI "TIRIAMOCI FUORI" finanziato dalla F.N.M. rivolto agli istituti Comprensivi di Novate Milanese per attivare diversi laboratori e dell'I.T.C.S. Levi di Bollate per uno sportello psicologico per le classi quinte.

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 2024 e secondo ciclo febbraio 2025.** I corsi sono numerati per facilitarne l'identificazione. L'iscritto 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)

(01) lunedì e giovedì dalle ore 18:30; (02) lunedì e giovedì dalle ore 19:00

Sono corsi finalizzati al miglioramento della massa muscolare e mobilità articolare senza però tralasciare la componente cardiovascolare e la postura corretta, attraverso esercizi statico/dinamici e a corpo libero anche con l'eventuale utilizzo di piccoli attrezzi e percorsi. Nel corso di Attività motoria globale (02) l'insegnante inserisce giochi di coordinazione neuro-motoria divertenti. 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. Nel corso sono programmati esercizi giocosi con attrezzi per migliorare il controllo neuro-motorio divertendosi. Adatto a tutti.

Pilates (15 - 16 - 17)

(15) lunedì e giovedì alle ore 19:30; (16) martedì alle ore 19:00; (17) martedì alle ore 20:00

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.

Musica e movimento

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. **Per questo corso proponiamo la lezione integrativa di 30 minuti.**

NOVITÀ Corso di 30 minuti di Stretching (22 - 23)

Frequenza libera a chi è iscritto ad un corso.

**(23) Lunedì e giovedì dalle ore 18:30 alle 19:00;
(22) dalle ore 19:30 alle 20:00**

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

Aerofit dance (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 (27)

Martedì e venerdì dalle ore 19:00

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

NOVITÀ Corso di Pallavolo Amatoriale (31)

Lunedì, martedì e giovedì dalle ore 20:00 alle 21:30 CHE SOSTITUISCE IL CORSO 30

Per amanti della pallavolo che vogliono allenarsi giocando e divertendosi per migliorare i fondamentali di gioco. Insegnanti Piera e Pietro.

Potenziamento e gioco (32)

Martedì e venerdì dalle ore 20:00 alle 21:30 (invariato)

E' IL CORSI 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, interessanti esercizi di potenziamento muscolare individuali, a coppie, a corpo libero, in circuito, con attrezzi, pesi o altre resistenze per migliorare "forma e forme". 60 minuti sono guidati dall'insegnante poi si continua con giochi di squadra o allenandosi individualmente.

Pallavolo per adulti (35)

Corso AGONISTICO

Lunedì e mercoledì dalle ore 20:30 alle 22:30

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.

Multisport per bambini (40)

Venerdì dalle ore 19:00

Il corso è rivolto a ragazzi/e frequentanti elementari e prima media. Adatto a ragazzi poco competitivi che vogliono provare tante esperienze motorie. Giocheremo a diversi sport con palloni vari e altre attività utilizzando palle, palline, cerchi, corde, elastici e fantasia. Si lavora e si gioca su diverse attività sportive (basket, atletica leggera, rugby e baseball modificato, kick ball, dodgeball e pallavolo). In base all'età degli iscritti, potremo formare 2 gruppi paralleli.

Tai Chi Chuan (48 - 49)

(48) Martedì dalle ore 18:30 alle 19:30; (49) dalle ore 19:30 alle 20:30. Giovedì si anticipa di ½ ora: corso (48) alle 18:00; corso (49) alle 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. Corsi 48 e 49 c/o Palestre ITC di via Varalli.

Parkour (50 - 51 - 53)

(53) Lunedì dalle ore 17:30 alle 19:00 per i pre-adolescenti che inizieranno le superiori e veterani.

(50) Martedì e giovedì 17:30 bambini piccoli; (51) grandi dalle ore 18:30 alle 19:30.

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	FRANCO
03	ATT. MOTORIA + PALLAVOLO	GIAN MARCO
06	ATTIVITÀ MOTORIA DOLCE	FRANCO
15	PILATES MEDIO AVANZ.	GIULIA
16	PILATES MEDIO	
17	PILATES BASE/MEDIO	RITA
20	AGA	GIULIA
21	TOTAL WORKOUT E TONIFICAZIONE	FRANCESCA
22	STRETCHING	FRANCESCA
23	STRETCHING	FRANCO
24	AEROFIT DANCE	SHARON
25	AEROFIT DANCE	SHARON
27	ZUMBA PER TUTTI	SHARON
40	MULTISPORT PER BAMBINI	DAVIDE
50	PARKOUR BAMBINI	
51	PARKOUR ADOLESCENTI	

NR. CORSO	LEZIONI DA 60 MIN.	INSEGNATE
48	TAI CHI CHUAN C/O AULA CREC VIA VARALLI 20 BOLLATE	DARIO
49	TAI CHI CHUAN C/O AULA CREC VIA VARALLI 20 BOLLATE	DARIO
NR. CORSO	LEZIONI DA 90 MIN.	INSEGNATE
31	PALLAVOLO AMATORIALE	PIERA E PIETRO
32	POTENZIAMENTO E GIOCO	GIAN MARCO
35	PALLAVOLO PER ADULTI LUNEDÌ VIA AQUILEIA 1 BARANZATE MERCOLEDÌ PALAZZETTO DI BOLLATE	PIERA
53	PARKOUR PRE-ADOLESCENTI	

Corsi di **PALESTRA** - Giorni e Orari

ORARIO CORSI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN
17:30 - 18:30	06 - 20	50		06 - 20 - 50	
17:30 - 19:00	53				
18:00 - 19:00		24		48	
18:30 - 19:00	23			23	
18:30 - 19:30	01	48 - 51		01 - 51	
18:30 - 20:00					
19:00 - 20:00	02	03 - 16 - 27		02 - 25 - 49	03 - 27 - 40
19:30 - 20:00	22			22	
19:30 - 20:30	15	49		15	
20:00 - 21:00	21	17		21	
20:00 - 21:30	31	31 - 32		31	32
20:00 - 21:45					
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 primo ciclo 1 ottobre 2024 e secondo ciclo febbraio 2025. Le iscrizioni per il secondo ciclo si effettueranno al ritorno dalla pausa natalizia. Quota ridotta per 2 fratelli dal 2014 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 di richiesta del CREC è gratuito per i minorenni.

Perfezionamento adulti (113)

Lunedì, giovedì e sabato

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, il sabato dalle ore 14:30 alle ore 16:00, con possibilità di ingresso a nuoto libero il lunedì dalle ore 21.00 alle 22.00, il giovedì dalle ore 20:30 alle ore 21:30.

Acquagym (122 - 123 - 124 - 125 - 126)

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

Acqua fitness (128)

Lunedì

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

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. ORARIO: 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.

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 sabato 16:00 - 17:00

Info e costi

		QUOTA ANNUALE	2 QUOTE OTTOBRE + GENNAIO
150	CAMPIONATO TITANS CON KIT GARE	€590	€360 OTTOBRE 2024 + €230 GENNAIO 2025
151	SPLASH BALL	€350	€250 OTTOBRE 2024 + €100 GENNAIO 2025

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	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

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

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			
20:00 - 20:40	128 OPPURE 20:40 - 21:20					
20:00 - 21:00	100 - 101		138	100 - 102		
20:00 - 22:00	135 - 136			135 - 137		
20:00 - 20:40 OPPURE 20:40 - 21:20	124 (2 TURNI)		125 (2 TURNI)	126 (2 TURNI)		
20:30 - 21:30				113		
20:30 - 22:30			150			
20:40 - 21:20	128					
21:00 - 22:00	113					
21:00 - 22:30		150			150	
21:30 - 22:30				150		

BENESSERE PSICO-FISICO

Sri Sri Yoga (200)

Il corso propone lo Yoga nella sua forma pura e autentica, unendo delicatezza, intensità e potenza. Disciplina completa di Yoga, Sri Sri Yoga porta la saggezza e le tecniche tradizionali dello Yoga in maniera al tempo stesso profonda e gioiosa. Una sequenza dolce e vigorosa di Asana è insegnata per il benessere del corpo, mentre un'eguale enfasi è posta sulle tecniche di respirazione e meditazione per coltivare la mente e lo spirito. Corso monosettimanale quadrimestrale di 15 lezioni di 1 ora.

Al giovedì dalle ore 18:30 alle 19:30. Primo ciclo di lezioni ottobre 2024 e secondo ciclo febbraio 2025. In Aula multifunzionale a Baranzate.

Info: coordinatore: salvatorecrec@gmail.com.



Hatha Yoga (202)

Lo Hatha Yoga è un'affascinante disciplina che ha le sue origini in India. Yoga vuol dire unione, riunificazione. L'esperienza del corpo nel suo insieme ottenuta attraverso semplici esercizi (Asana), dà la possibilità di arrivare a un equilibrio posturale, respiratorio, energetico. Il corso è rivolto a tutti coloro che intendono migliorare la qualità del loro stato psico fisico, eliminare o alleviare quegli inconvenienti tipici di un cattivo atteggiamento nei confronti di noi stessi : aperto a persone di qualunque età purché volenterose, imparando un uso corretto della respirazione. Corso monosettimanale quadrimestrale di 15 lezioni di 1 ora al **mercoledì dalle 20:00 alle 21:00.** Primo ciclo di lezioni ottobre 2024 e secondo ciclo febbraio 2025. Aula multifunzionale a Baranzate.

Insegnante Roberto De Momi. Per informazioni coordinatore: salvatorecrec@gmail.com

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.** Corso monosettimanale quadrimestrale di 15 lezioni di 1 ora. Primo ciclo di lezioni ottobre 2024 e secondo ciclo febbraio 2025. 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.

224) 6 incontri a Novate Afrodite costo 80€ e 75€ scontato

225) seminario di 3 ore a Baranzate costo 30€ il sabato

Inizio da novembre 2024

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 (231 - 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.

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

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 2024. Secondo ciclo febbraio 2025. 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
200	SRI SRI YOGA - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	DAMIANO	€95	€85	€160
202	HATHA YOGA - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE	ROBERTO	€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 - 6 INCONTRI - NOVATE VIA CAMPO DEI FIORI 23 AFRODITE	MARILENA	€80	€75	
225	GINNASTICA POSTURALE CONOSCERE IL PERINEO - AULA CREC VIA AQUILEIA 1 BARANZATE - SEMINARIO DI 3 ORE (IL SABATO)			€30	
226	GINNASTICA POSTURALE - LEZIONI INDIVIDUALI	MARILENA		€40	

		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		
18:30 - 19:30				200	
19:00 - 20:00		220 ONLINE			
19:10 - 20:10	217		222		
20:00 - 21:00			202		
20:00 - 22:00				284	
20:20 - 21:20			223		
20:30 - 21:30					

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

DANZA



Danze Orientali

Il CREC, in collaborazione con L'associazione Cerchio Magico, organizza, nella sede di Baranzate in via Aquileia 1, corsi di Danze Orientali che possono essere considerate una vera e propria forma di meditazione in movimento.

Danza del ventre con Alice Nuar (281 - 282 - 283)

Martedì dalle ore 19:15 alle 20:15 corso base (281)

Martedì dalle ore 20:30 alle 22:00 corso avanzato (283)

Martedì dalle ore 22:00 alle 22:30 laboratorio di coreografia (284)

Per liberarsi da maschere e pregiudizi, superare timidezze, recuperare la propria femminilità e soprattutto il gusto della coralità.

L'intento è di promuovere la danza del ventre in ogni sua sfumatura tenendo conto della sua storia e delle influenze che l'hanno arricchita nel tempo. Si possono prenotare lezioni di prova. Laboratorio accessori e stili in chiave **Oriental Fusion**. Durata corso o laboratorio n. 30 lezioni monosettimanali.

Corso Little Bellydancers (284)

Giovedì dalle ore 17:15 alle ore 18:15

Piccole danzatrici, grandi emozioni, è il corso perfetto per le giovani danzatrici dai 6 anni che desiderano scoprire la magia, il divertimento e l'eleganza della danza del ventre sotto la guida amorevole di Alice Nuar e GinGin, ogni passo sarà un'avventura verso l'espressione di sé e l'acquisizione di nuove abilità.

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

MammaBimbi con Alice e GinGin (285)

Martedì dalle ore 21:30 alle ore 22:30

Danze etniche adatte anche alle più piccine. Nel corso della nostra esperienza di insegnamento abbiamo trasmesso la passione per le Danze Etniche anche alle bimbe: musiche ritmate movenze e gestualità adatte alla loro età. In base alle richieste il corso verrà svolto la domenica mattina nella nostra struttura di Baranzate. **MammaBimbi** è anche un appuntamento al mese la **domenica mattina** in date da concordare nel mese di settembre (8 incontri).

Per info e prenotazioni 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	DANZA DEL VENTRE 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. 2025	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. 2025 3° ENTRO MAR. 2025	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. 2025 - IN 3 RATE DA €200 CAD.: 1° ALL'ISCRIZIONE 2° ENTRO GEN. 2025 3° ENTRO MAR. 2025
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. 2025 - IN 3 RATE DA €160 CAD.: 1° ALL'ISCRIZIONE 2° ENTRO GEN. 2025 3° ENTRO MAR. 2025	
285	MAMMABIMBI PREZZI PER OGNI COPPIA	ALICE E GIN GIN		PAGAMENTI ALL'INIZIO DELL'ANNO ACCADEMICO (ENTRO OTTOBRE) POSSIBILITÀ DI PAGAMENTO: - UNICA SOLUZIONE €180 - IN 2 RATE DA €110 CAD.: 1° RATA ALL'ISCRIZIONE 2° ENTRO GEN. 2025 - SINGOLA LEZIONE €30	

Corsi di *Danza* - Giorni e Orari

ORARIO CORSI	MAR	GIO
17:15 - 18:15		CORSO LITTLE SHIMMY SISTERS
19:15 - 20:15	281 BASE	
20:30 - 22:00	283 AVANZATO	
22:00 - 22:30	284	

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 20:30 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

18° Festa dello sport

Bollate - 15 settembre 2024

PARCO CARLO GHEZZI

15° Festa dello Sport

Novate M. - 15 settembre 2024

CENTRO SPORTIVO G. RUFFIN

13° Festa dello Sport

Baranzate - 21 settembre 2024

BIRRERIA LEONE
RISTORANTE - PIZZERIA

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

Tutti gli eventi sportivi in diretta

Aperta a pranzo - menu fisso

Via Martiniotti 12
Novate Milanese
Tel. 02 31 44 139

SEGUICI SUI SOCIAL

BIRRERIA LEONE
NOVATE MILANESE

SCONTO DEL 10%

Ai soci compreso un accompagnatore ed eventuale figlio al seguito