

GiornaLame

SETTEMBRE 2019

Con me diventi grande!

Polizza Ori

Fai come Ori! Sii prudente ma se capita un infortunio a scuola o nel tempo libero c'è la polizza Ori, conveniente e senza sorprese!

europ assistance

orizzonti

EMILBANCA

BCC CREDITO COOPERATIVO

www.emilbanca.it

Sport, giovani, ambiente

di **Oriente Giuliani***

Nell'augurare a tutte le famiglie - dai più giovani agli adulti e naturalmente agli over - una serena e proficua stagione con la miriade di attività proposte dalla Polisportiva Lame, oltre ovviamente a invitarvi a essere protagonisti dell'imminente "Prova lo Sport" gratis di settembre, vorrei sottolineare quattro aspetti, differenti ma estremamente significativi, della vita della Polisportiva Lame.

Ogni anno, in partnership con Aeroporto di Bologna, ci piace donare agli iscritti, nuovi e abituali, un simbolico omaggio. Come sempre, si tratta di un oggetto utile, funzionale alle attività motorie e sportive. Per questa stagione riceverete una borraccia in alluminio: un segnale tangibile alla riduzione dell'uso della plastica anche nello sport, una scelta sostenibile a favore dell'ambiente. In secondo luogo, come Polisportiva abbiamo tra gli obiettivi prioritari della nuova stagione il potenziamento dell'attività nelle scuole.

Proprio ai più giovani è infatti dedicato, da anni, uno dei nostri progetti qualificanti. Quel "progetto di educazione motoria nelle scuole del Quartiere Navile" che ci accingiamo ad incrementare e qualificare, con un'attenzione particolare



rivolta alle famiglie e a ragazze e ragazzi "fragili", che possono trovare nello sport un importante fattore di aggregazione e di inclusione sociale.

Un terzo aspetto, non meno importante, è il rinnovo delle cariche che ci aspetta nei prossimi mesi. Un appuntamento di rilievo, per traghettare la Polisportiva Lame verso il 36° anno di attività. Siamo un punto imprescindibile di riferimento per chi fa "sport per tutti" in Quartiere e nell'intera città; chi fosse interessato a dare una mano, secondo le proprie attitudini e competenze, sarà assolutamente ben accetto. Infine, siamo in attesa del piano operativo e della calendarizzazione dei lavori, da parte del Comune di Bologna, per la ristrutturazione e le migliorie al Centro Vasco de Gama.

In questo numero del GiornaLame trovate, come sempre, tutte le opportunità che come Polisportiva Lame offriamo alla cittadinanza. Si avvia una stagione che non vuole essere da meno di quella precedente, caratterizzata da un insieme di

eventi di grande successo: dal Memorial Berardi a fianco della città terremotata di Amatrice allo Sport Camp, dal Gran Galà a Danc-ER fino alle mille manifestazioni proposte per tutto il corso dell'anno. Vi aspettiamo!

**Presidente Polisportiva Lame*

5 per mille per lo sport

Un sostegno all'attività sportiva, al volontariato, alla solidarietà.

Invitiamo tutti i soci e gli amici della Polisportiva Lame ad indirizzarci il loro contributo relativo al 5 per mille indicando il Codice Fiscale della Polisportiva:

03532140377

Il contributo non è in alcun modo alternativo a quello dell'8 per mille e non comporta alcun aggravio per il contribuente.

GiornaLame

- **DIRETTORE RESPONSABILE:** Alessandro Alvisi
- **REDAZIONE:** Giulia Maccaferri
- **FOTOGRAFO:** Ernesto Fabbiani
- **INDIRIZZO:** Via Vasco De Gama, 20 Bologna
Autorizzazione del Tribunale n. 5286
- **STAMPA:** Tipografia Guizzardi - Bologna
Chiuso in tipografia il 28/08/2019

PROVA

LO SPORT

2019

Gratis lo sport che preferisci!

POLISPORTIVA
LAME

ti aspettiamo!

Dal 16 al 27 Settembre
per provare gratis tutte
le discipline della
Polisportiva Lame

CALCIO

- Nati nel 2013/14
martedì e venerdì h 17,30-19
- Nati nel 2012
lunedì e mercoledì h 17,30-19
- Nati nel 2011
martedì e giovedì h 17,30-19
- Nati nel 2010
martedì e giovedì h 17,30-19
- Nati nel 2009
mercoledì e venerdì h 17,30-19
Centro Sportivo Vasco De Gama
- Nati nel 2008
mercoledì e venerdì h 17-18,30
- Nati Nel 2007
mercoledì e venerdì h 17-18,30
- Nati nel 2005/06
martedì e giovedì h 17-18,30
- Nati nel 2004
martedì-giovedì-venerdì h 18,30-20
Centro Sportivo Pizzoli

GINNASTICA ARTISTICA

- 1° Turno (3° anno infanzia, 1a e 2a primaria)
lunedì e venerdì h 17-18
- 2° Turno (3a, 4a, 5a primaria, medie e superiori)
lunedì e venerdì h 18-19
- Gioco Ginnastica (1°-2° anno infanzia)
mercoledì h 17-18
Palestra Vasco de Gama

BASKET

- Baby/Minibasket (nati nel 2013-14)
martedì e giovedì h 17-18
- Minibasket (nati nel 2008-10)
martedì e giovedì h 18,30-20
Palestra Vasco De Gama
- Minibasket (nati nel 2011-12)
lunedì e mercoledì h 17-18,30
Palestra Salvo D'acquisto

MINIVOLLEY

- Bambini e Bambine della scuola primaria
lunedì e mercoledì h 17-18,30
Palestra Salvo D'acquisto

PATTINAGGIO ARTISTICO

- Bambini
martedì e venerdì h 17-18,30
Palestra Salvo D'acquisto
martedì e venerdì h 16,30-18
Pista Sferisterio

PATTINAGGIO IN LINEA

- Bambini e Ragazzi
martedì e giovedì h 18,30-19,30
Pattinodromo Vasco De Gama

DANZA MODERNA

- Pre-Danza (3-5 Anni)
martedì h 18-19
- Propedeutico (5-7 Anni)
martedì e venerdì h 17-18
- Intermedio (8-11 Anni)
mercoledì 17-18,30 e venerdì 18-19,30
- Avanzato (scuole medie e superiori)
mercoledì 18,30-20 e venerdì h 19-20,30
Palestra Malpighi

DANZA ACROBATICA

- Bambini e Bambine della scuola primaria
lunedì h 17-18,30
Palestra Bottego

BREAK DANCE

- Tutte le età
martedì h 19-20
Palestra Malpighi

ZUMBA KIDS

- Bambini e Bambine della scuola primaria
mercoledì h 17-18
Palestra Bottego

JUDO

- Bambini e Ragazzi dai 5 in su
martedì e giovedì h 17-18
Palestra Pizzoli

AIKIDO

- Ragazzi (dai 16 anni in su)
martedì e giovedì h 20-21,30
Palestra Pizzoli

informazioni:

051 63 45 717 - contattaci@polisportivalame.bologna.it



“Prova lo Sport” gratis

Ci siamo anche quest'anno! Non lasciatevi scappare l'opportunità di provare tutte le proposte della Polisportiva Lame per mantenervi in forma, partecipare a corsi, attività, settori agonistici nel corso della stagione che va ad iniziare. I luoghi, i giorni e gli orari per il “Prova lo Sport” gratis di settembre 2019 li trovate qui a fianco e, per adulti e over, nell'ultima pagina di questo Giornalame.

Nel frattempo segnatevi in agenda che da lunedì 16 a venerdì 27 settembre ogni settore si attiverà per farvi provare lo sport a cui si dedica e gli istruttori saranno pronti sui campi di allenamento e nelle palestre per farvi appassionare alle nostre discipline e coinvolgervi nella vita di Polisportiva dove, indipendentemente dal corso scelto, troverete amicizia e divertimento. E grazie al fatto che ci sono attività per bambini, giovani, adulti e over, ecco che intere famiglie possono definirsi “tipi da Polisportiva”! Perché ciascuno troverà il corso più giusto per le proprie esigenze e trascinerà tutti gli altri nella gioia di eserci, di partecipare e di essere protagonista. Il tutto, è bene sottolinearlo, senza alcun costo per le famiglie. La settimana gratuita per le attività adulti e over sarà invece quella compresa tra il 23 e il 27 settembre. Ecco le discipline che sono maggiormente indirizzate a bambini e giovani,



che cercano coetanei, amicizia, l'opportunità di giocare, imparare, progredire e trarre soddisfazione dai piccoli successi e la cui autostima si costruisce proprio attraverso il riuscire ad esprimersi: Mini Basket, Calcio, Danza Moderna e Acrobatica, Break Dance e Zumba Kids, Ginnastica Artistica, Aikido, Judo, Pattinaggio Artistico, Pattinaggio In Linea, Mini Volley. Tante proposte anche per gli adulti che, si sa, hanno sempre poco tempo per dedicarsi a se stessi ma che grazie ad orari vantaggiosi e ad attività pensate ad hoc potranno ritagliarsi momenti di sano movimento e rilassarsi dopo lunghe giornate di la-

voro: Ginnastica con metodo posturale, Pilates, Yoga, Aikido, Pattinaggio Artistico, Pattinaggio in Linea, Zumba, Salsa, Nordic Walking (novità di questa stagione).

La Polisportiva Lame pensa anche alle fasce di età cosiddette “over”, per regalare sport e salute a tutte le età e trovare un ambiente sereno che sia occasione di scambio e di condivisione: ecco dunque i corsi di Ginnastica, Ginnastica Dinamico Posturale e Dolce.

Per tutte le informazioni utili potete rivolgervi alla segreteria della Polisportiva Lame (via Vasco De Gama 20, tel. 051/6345717).

Centro Commerciale

centro  Lame

POLISPORTIVA LAME

BOLOGNA

ATTI 2019

BASKET, MINIBASKET, BABYBASKET MASCHILE E FEMMINILE

Palestra Vasco De Gama - Via Vasco De Gama 20
Palestra Salvo D' Acquisto - Via Della Beverara 180
Palestra Rosa Luxemburg - Via Della Volta 20

CICLOTURISMO

Centro Sportivo Vasco De Gama - Via Vasco De Gama 20

CALCIO, CALCIO A 5

Centro Sportivo Vasco De Gama - Via Vasco De Gama 20
Centro Sportivo Pizzoli - Via Zanardi 228

DANZA MODERNO-CONTEMPORANEA, CREATIVA, ACROBATICA, BREAK DANCE, ZUMBA

Palestra Malpighi - Via Marco Polo 20
Palestra Bottego - Via Della Beverara 180

GINNASTICA ARTISTICA

Palestra Vasco De Gama - Via Vasco De Gama 20
Palestra DLF - Via Stalingrado 12

JUDO

Centro Sportivo Pizzoli - Via Zanardi 228

NORDIC WALKING

Centro Sportivo Vasco De Gama - Via Vasco De Gama 20

SALSA

Palestra Malpighi - Via Marco Polo 20



VITA E CORSI

-20

**GINNASTICA ADULTI, ANZIANI,
MANTENIMENTO, DINAMICO POSTURALE**
Centro Sportivo Pizzoli - Via Zanardi 228
Palestra Malpighi - Via Marco Polo 20

GINNASTICA POSTURALE
Centro Sportivo Pizzoli - Via Zanardi 228

AIKIDO
Centro Sportivo Pizzoli - Via Zanardi 228

PATTINAGGIO ARTISTICO
Pattinodromo Vasco De Gama - Via Vasco De Gama 20
Palestra Salvo D'Acquisto - Via Della Beverara 180
Pista Sferisterio - Via Irnerio 2

PATTINAGGIO IN LINEA
Pattinodromo Vasco De Gama - Via Vasco De Gama 20
Palestra Salvo D'Acquisto - Via Della Beverara 180

MINIVOLLEY
Palestra Salvo D'Acquisto - Via Della Beverara 180

GINNASTICA CON METODO YOGA
Centro Sportivo Pizzoli - Via Zanardi 228

GINNASTICA CON METODO PILATES
Palestra Malpighi - Via Marco Polo 20





Polisportiva Lame in campo

Anche la prossima stagione sportiva, fra le tante attività promosse dalla Polisportiva Lame, ci sarà la pratica dell'**Aikido**. L'Aikido è una disciplina puramente difensiva che non ricerca la sopraffazione della persona che attacca, quanto piuttosto la sua neutralizzazione non violenta. L'Aikido che pratichiamo si allontana quindi da ogni aggressività, perché non ci sono né avversari né nemici, cerca la non violenza senza perdere l'efficacia. Non si tratta, pertanto, di una pratica sportivo-agonistica, benché preveda esercizi fisico-motori e un'ideale ginnastica preparatoria, quanto di una disciplina che aiuta a sviluppare maggior sicurezza interiore e maggior serenità.

I gruppi **Mini basket** e **Baby basket** sono pronti a scendere in campo per l'inizio di questa nuova stagione! I ragazzi e bimbi più grandi con i loro ormai consolidati gruppi saranno coinvolti in nuove avventure e nuovi campionati che li impegneranno contro avversari sempre più preparati; una avvincente sfida ci attende e siamo entusiasti di intraprenderla! Grazie all'accordo raggiunto con la società GB In-sport i nostri ragazzi potranno poi nei prossimi anni continuare la loro avventura cestistica nelle categorie giovanili e già a partire da questa stagione svolgeranno alcune attività insieme ad altri ragazzi e allenatori e unendo le forze potranno avere un'ulteriore occasione di crescita. Prosegue inoltre la collaborazione del settore e di tutta la Polisportiva al progetto "Mi passo a te e vado a canestro" con Fortitudo Overlimits di Marco Calamai, Asl e Neuropsichiatria infantile.

A partire da ottobre, ogni venerdì pomeriggio i ragazzi e bambini di questo gruppo si troveranno alla palestra Vasco de Gama a giocare e crescere insieme ai tecnici e agli educatori Cadiai.

Il settore **Calcio** si avvia ad aprire le proprie attività a diciotto anni dalla sua completa rifondazione iniziata nel 2001 da un piccolo gruppo di genitori che avevano un progetto educativo/sportivo che, in buona sostanza, possiamo affermare si sia concretizzato in questi anni. Oggi il nostro settore è una delle realtà di calcio giovanile più importanti del territorio bolognese con un team tecnico di alto livello, un solido network con le Società calcistiche bolognesi (non ultimo il Bologna F.C. con cui collaboriamo nel progetto Bologna F.C. 365), un preciso profilo orientato alla solidarietà



concreta, un modello organizzativo collaudato basato sul modello cooperativo/partecipativo tra tutti gli "attori" che giocano un ruolo nell'azione educativo/sportiva (istruttori, dirigenti, genitori, giocatori). Nel gruppo dirigente si registrano alcuni avvicendamenti che consentiranno di rendere ancora più efficace ed efficiente l'operatività. Il coordinatore/responsabile sarà Michele Angiolini, il responsabile tecnico del settore agonistico sarà Emilio Donà, mentre il responsabile tecnico della Scuola Calcio sarà Saverio Ferrari. A loro supporto i consiglieri Riccardo Giordano e Christian Grazioli, oltre a tutte le altre persone che hanno contribuito alla nascita e alla crescita del settore.

Nonostante il grandissimo caldo di questa stagione estiva, il Gruppo **Ciclismo** ha continuato con la solita grinta ed entusiasmo che lo contraddistinguono ad essere attivo, percorrendo sempre più chilometri in bici. L'1 marzo presso la sede del Centro Civico Lame, alla presenza delle autorità del quartiere, si è tenuta la presentazione del 13° Giro Appennino Bolognese e Valli di Comacchio che ci ha visto impegnati il 16 giugno con la bellissima e partecipatissima Gran Fondo Gaggio Montano, con partenza ed arrivo dalla sede della nostra Polisportiva in Via Vasco de Gama. E' stata una giornata di sport con la partecipazione di quasi 900 ciclisti da varie zone della regione e l'ottima riuscita della manifestazione è stata resa possibile grazie alla

collaborazione della Polisportiva Lame, del Presidente di quartiere Daniele Ara e di tutti i volontari che, unitamente ai fratelli Gianfranco ed Alessandro Contri, si sono adoperati ai massimi livelli. Dal 21 al 24 giugno il gruppo si è poi recato in Versilia dove, durante i vari percorsi, ha potuto raggiungere bellissimi paesaggi delle Alpi Apuane quali San'Anna di Stazzema, San Pellegrino in Alpe e Passo Radici. Sono proseguite le partecipazioni ai raduni del Campionato Provinciale UISP che si svolgono la domenica sul territorio bolognese: il 9 giugno, presso la sede del nostro sponsor Bernardi-Vibolt a Castel Guelfo, si è tenuto il Memorial Berardi in cui la nostra società, insieme agli amici della Polisportiva Medicina 1912, ha accolto più di 300 ciclisti su vari percorsi sulle colline del territorio ed il cui ricavato è stato devoluto in beneficenza. Ora non ci resta che tornare in sella con la solita carica e con entusiasmo accogliere i nuovi arrivati condividendo con loro nuove avventure in questo finale di stagione che si prospetta ancora ricco di attività. Chiunque fosse interessato ad iscriversi consulti la nostra pagina internet o contatti la segreteria della Polisportiva Lame.

Caro Diario... è il titolo della suggestiva performance che il settore **Danza** ha portato in scena lo scorso 6 giugno al **Teatro Celebrazioni di Bologna**. Lo spunto creativo dal quale è nata l'idea è stato offerto dagli eventi importanti che si susseguono nell'arco di un intero anno. A partire dall'inizio della scuola e per finire con l'arrivo delle vacanze estive, sono stati portati in scena attimi di vita interpretati grazie alla cura dell'espressione corporea e all'aiuto di scenografie suggestive ed effetti speciali. Numerosi sono i gruppi protagonisti: pre-danza mini, pre-danza plus, propedeutico, intermedio, acrobatica, break-dance, zumba, salsa e i gruppi agonistici di ginnastica artistica.





Tantissime le manifestazioni ed esibizioni che si sono presentate nell'ultima parte dell'anno per il settore della **Ginnastica Artistica**. L'inizio del 2019, oltre a mettere in scena lo spettacolo sulla magia, ha visto la preparazione e la realizzazione della prima gara amatoriale tenutasi il 14 di aprile: "1° Gym Cup". Grazie alla collaborazione di altre due società sportive, Calderara di Reno e Cento, la Polisportiva Lame ha ospitato e messo a disposizione attrezzi sportivi per far gareggiare più di 140 bambine. La gara è stato un avvenimento molto importante per il settore, gli atleti/e dei corsi di base in questa occasione hanno potuto dimostrare i progressi realizzati durante l'anno sportivo gareggiando con bimbi/e di altre società con la stessa preparazione e livello. Confidiamo dunque il prossimo anno di poter riuscire ad organizzare la "2° Gym Cup". Questo sport ci aspettiamo che diventi non solo un'occasione di crescita sportiva ma anche sociale; sono, infatti, moltissime le bimbe/i che hanno partecipato alle manifestazioni organizzate dal quartiere e ai saggi di settore con grande entusiasmo. Ci auguriamo di replicare con questi numeri anche in questa stagione sportiva!

Come sempre, e non ci stanchiamo mai di scriverlo, ringraziamo le famiglie perché con la loro partecipazione alle manifestazioni/cene di autofinanziamento è stato possibile l'acquisto di nuovo materiale sportivo e il montaggio delle parallele anche per i corsi di base. Come da tradizione a fine maggio il settore organizza il secondo saggio dell'anno; il tema della magia è stato affiancato dalle bellissime musiche di "Greatest Show", musical del 2017. Infine, il gruppo delle ginnaste dell'agonismo e preagonismo ha partecipato allo spettacolo di danza della Polisportiva presso il Teatro delle Celebrazioni, salti e acrobazie si sono alternati a ritmo di musica e hanno fatto divertire il pubblico! Il prossimo anno le attività di Ginnastica si svolgeranno nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì in orario pomeridiano, vi aspettiamo numerosi al "Prova lo Sport"!

Anche quest'anno si è confermato con un buon entusiasmo e partecipazione il corso di **Ginnastica Posturale** all'aperto, un



corso, come quello svolto durante l'anno, viene tenuto in piccoli gruppi, gli esercizi sono finalizzati alla rieducazione posturale e a correggere le posizioni scorrette che si assumono abitualmente nella vita quotidiana. L'obiettivo di tale corso è quello di rieducare l'apparato muscolo-scheletrico per ottenere una maggiore mobilità e ristabilire l'equilibrio e l'allungamento muscolare.

Finita l'esperienza dello Sport Camp in Polisportiva, alcuni allievi della sezione **Judo** sono partiti per una nuova avventura estiva: una settimana sulle colline modenesi in compagnia di altre associazioni bolognesi per partecipare al 20° Campo Residenziale di Judo. E' stata un'ottima occasione per sperimentare altri sport, confrontarsi sul tatami con altri judoka, partecipare a laboratori creativi e di immersione nella natura, fare escursioni, tuffarsi in piscina, in una parola: divertimento. I corsi di Judo, in questa stagione agonistica, si svolgeranno alla Palestra Pizzoli. Martedì e giovedì alle 17 per i piccoli principianti e alle 18 per le cinture colorate. Il Judo è un'antica disciplina giapponese che porta con sé tanta tradizione e storia, ma che ai giorni nostri viene proposto in forma ludica ai giovani occidentali abituati più al pc che al movimento. Tanti giochi ed esercizi per aiutare il bambino a migliorare coordinazione ed agilità senza tralasciare l'aspetto di socializzazione. Uno sport assolutamente da provare perché adatto a tutti.



Ai nastri di partenza del settore **Pattinaggio Artistico** troviamo riattivati in apertura di stagione 2019/2020 tutti i corsi aperti ad ogni età e ad ogni livello e proposte nuove per coloro che avranno deciso di approfondire la disciplina: infatti i nuovi atleti, bambini, giovani, ragazzi ma anche adulti, che si avvicineranno a questa specialità per la prima volta troveranno nel corso del consueto "Prova lo Sport" gratis la giusta accoglienza da parte di allenatori e dirigenti; così come coloro che sono ormai da tempo appassionati di questo splendido sport riceveranno nuove proposte. "Passione": ecco che ripartiamo tutti da qui! Dalla passione verso questo sport che siamo ogni giorno

motivati a trasmettere ai nostri ragazzi, coinvolgendone anche spesso le famiglie. Ed è proprio la motivazione che custodiamo dentro di noi che ci permette di rinnovare l'entusiasmo all'inizio di ogni stagione, anche se ormai da anni l'attività praticamente quasi non finisce e ci vede coinvolti in un vortice di mille iniziative, gare, spettacoli, eventi. La stagione scorsa non ha fatto eccezione: riuscitissima l'edizione del Lame Christmas Gala, il Mariele Ventre e la Festa di Carnevale (eventi che vedono la creazione di uno "Staff esperto in feste"!); la partecipazione degli agonisti ai calendari provinciali e regionali Fisir e Uisp di tutte le specialità (singolo, obbligatori, gruppi, Solo Dance), gare queste che ci hanno regalato bellissimi risultati, la partecipazione dei preagonisti ai calendari Uisp, Fisir e Aics con le altrettante soddisfazioni che abbiamo avuto (coppe individuali e il trofeo di specialità della squadra smile). E poi ancora il Gran Gala e gli spettacoli locali o in giro per la provincia e la regione grazie ai quali abbiamo reso protagonisti il gruppo Black Swans, il Gruppo Junior, il Gruppo Adulti, l'Avanzato e i Centri di Avviamento, e ancora il Disco Roller che ha tenuto compagnia alla cittadinanza fino a metà settembre (evento estivo di grande successo anche grazie al nostro staff da 10 e lode!). Infine siamo approdati alle sudatissime gare a livello nazionale che hanno caratterizzato la scorsa estate: Francesco si era qualificato agli Italiani Fisir di Singolo, Elena agli Italiani Fisir di Solo Dance, Emily ha partecipato agli Italiani Uisp di Obbligatori, Elena, Elisa e Giulia hanno ben figurato agli Italiani Uisp di Solo Dance, e poi il mese di luglio è stato caratterizzato dalle varie trasferte a Scanno (AQ), meravigliosa località abruzzese teatro dei Nazionali di Formula Uisp che hanno visto scendere in pista le nostre Alice, Aurora, Chiara, Emily, Lucia e Martina; ottimo terzo posto di Chiara e buoni risultati per tutti gli altri.

Un grande ritorno quello del **MiniVolley** nelle nostre palestre! Sotto la supervisione tecnica di Andrea Schiavo di Idea Volley, siamo pronti a cominciare una nuova avventura con un corso che vedrà coinvolti bimbi e bimbe che frequentano la scuola primaria! Guidati dall'esperta allenatrice Claudia Rivolta gli allenamenti si terranno il lunedì e mercoledì dalle 17 alle 18,30 presso la palestra Salvo d'Acquisto.

Qui i bimbi e le bimbe del quartiere potranno conoscere e muovere i primi passi in questo sport e grazie alla collaborazione con una società importante e strutturata come Idea Volley potranno avere le prospettive future più adatte alle loro esigenze! Vi aspettiamo in palestra!

prova gratis dal 23 al 27 settembre

ATTIVITÀ ADULTI

GINNASTICA POSTURALE

Palestra Pizzoli
lunedì-mercoledì
h 20,15-21,15

PATTINAGGIO ARTISTICO

Sferisterio
venerdì h 21-23

PATTINAGGIO IN LINEA

Vasco de Gama
lunedì h 21-22,30

ZUMBA

Palestra Malpighi
lunedì-giovedì h 20-21

NORDIC WALKING

Vasco de Gama
lunedì-mercoledì h 18

SALSA

Palestra Malpighi
1° turno
lunedì h 21-22
2° turno
lunedì h 22-23

AIKIDO

Palestra Pizzoli
martedì-giovedì h 20-21,30

GINNASTICA CON METODO PILATES

Palestra Malpighi
Principianti:
lunedì-giovedì h 19-20
Advanced:
lunedì h 19-20
giovedì h 21,15-22,15

GINNASTICA CON METODO YOGA

Palestra Pizzoli
1° corso
lunedì h 18,30-20
mercoledì h 17-18,30
2° corso
mercoledì 18,30-20

ATTIVITÀ OVER

GINNASTICA

Palestra Malpighi
1° corso (soft)
lunedì-giovedì
h 15,00-16,00
2° corso
lunedì-giovedì
h 16,00-17,00

Palestra Pizzoli

1° corso
lunedì-giovedì
h 9,30-10,30
2° corso
lunedì-giovedì
h 10,30-11,30
1° corso
martedì-venerdì
h 14,50-15,50
2° corso
martedì-venerdì
h 15,50-16,50

GINNASTICA DINAMICO POSTURALE

Palestra Malpighi
1° corso (soft)
lunedì-giovedì
h 17,00-18,00
2° corso
lunedì-giovedì
h 18,00-19,00

GINNASTICA DOLCE

Palestra Malpighi
Memory
martedì-venerdì
h 9,30-10,30
Pilates
martedì h 10,30-11,30
Balli di gruppo
venerdì h 10,30-11,30



POLISPORTIVA
LAME

via Vasco de Gama, 20 - Bologna

info: 051 63 45 717 - contattaci@polisportivalame.bologna.it



BERARDI

BULLONERIE

dal 1919

