



GiornaLame

SETTEMBRE 2018



Una nuova stagione sportiva

di Oriente Giuliani*

Ragazze e ragazzi dai 5 ai 13 anni hanno animato l'estate della Polisportiva Lama - con grandi soddisfazioni in termini di partecipazione, divertimento e sport - come protagonisti della nona edizione dello Sport Camp.

E ora è già tempo di Prova lo Sport, dal 17 settembre, per poi avviare i consueti Corsi e le Attività della stagione 2018-19.

Nelle pagine interne tutti i dettagli e le informazioni utili. La Polisportiva Lama corre velocemente verso i 35 anni di attività: un risultato importante, che ci riempie di orgoglio. Con numerosi progetti in campo, a partire dagli impianti, per dare risposte concrete, di concerto con il Comune e il Quartiere, all'altezza delle aspettative dell'utenza. Come sempre, ci proponiamo come punto di riferimento per lo "Sport per tutti": dai giovanissimi agli over, anche quest'anno ci sono progetti e opportunità per tutti. Non mancheranno le novità: con l'obiettivo di aumentare e qualificare la nostra offerta, in questa stagione la Ginnastica Artistica svolgerà la propria attività nella nostra "casa naturale", il PalaLame. Nuove discipline saranno il Tennis da tavolo, l'Aikido e la Ginnastica Posturale.



In questo inizio di stagione credo sia importante ricordare, e sottolineare, come la Polisportiva Lama, che da sempre si è mostrata sensibile alle difficoltà del nostro territorio accogliendo numerosi casi sociali in accordo col Quartiere Navile, negli ultimi anni si è ancor più impegnata e si è messa in gioco pensando e sviluppando numerose attività a sostegno dei bambini e ragazzi con disabilità e fragilità, mettendo al centro l'integrazione e il sostegno sociale.

Da più di dieci anni è tra i soggetti coinvolti, insieme ad Ausl e Neuropsichiatria Infantile di Bologna, nel progetto "Mi passo a te e faccio canestro" di Marco Calamai, ospitando nelle palestre i corsi che vedono coinvolti bambini e ragazzi che insieme ad istruttori ed educatori crescono, si avvicinano e giocano a basket con grandissimo impegno.

Durante la stagione sportiva 2017/18 all'interno della Polisportiva si è inoltre formata, in collaborazione con l'azienda Ausl, una vera e propria squadra di calcio di ragazzi adulti che partecipano al progetto "Un calcio alle difficoltà".

Questi ragazzi si ritrovano a giocare il sabato mattina nella nostra palestra di calcetto, fanno parte a tutti gli effetti della Polisportiva e sono già pronti per ricominciare a giocare con noi anche quest'anno. Altra novità è il corso di

Ginnastica Artistica Inclusiva: il progetto nasce dal desiderio di creare uno spazio dedicato ai bimbi e bimbe con fragilità, per permettere loro di svolgere le attività in compagnia dei coetanei attraverso la partecipazione attiva e lo scambio reciproco.

Il corso si pone come obiettivo l'inclusione e la partecipazione di bambine e bambini, con o senza difficoltà emotive-comportamentali e di sviluppo, alla pratica della Ginnastica.

Con queste proposte la Polisportiva esprime dunque ancor più compiutamente la sua natura sensibile e sociale che la contraddistingue: lo sport non deve essere fine a se stesso, ma può diventare un grande mezzo di crescita, sviluppo e socializzazione per tutti i bambini e i giovani senza nessuna esclusione.

*Presidente Polisportiva Lama

5 per mille per lo sport

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

Invitiamo tutti i soci e gli amici della Polisportiva Lama 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.

ALL'INTERNO

● **Prova lo Sport** > pag. 2-3

● **Corsi e Attività** > pag. 4-5

● **Polisportiva in campo** > pag. 6-7

● **Per adulti e over** > pag. 8

PROVA LO SPORT

2018

Gratis lo sport che preferisci!

POLISPORTIVA LAME ti aspettiamo!

Dal 17 al 28 Settembre per provare gratis tutte le discipline della Polisportiva Lame in Via Vasco de Gama 20 a Bologna

DANZA

- **Avviamento alla Danza (3-5 Anni)**
martedì h 18-19
- **Break Dance (tutte le età)**
martedì h 19-20
- **Propedeutico (scuole elementari)**
mercoledì e venerdì h 17-18
- **Intermedio e Avanzato (scuole medie e superiori)**
mercoledì e venerdì h 18-19
Paestra Malpighi
- **Danza Acrobatica (scuole elementari)**
lunedì h 17-18
- **Zumba Kids**
mercoledì h 17-18
Paestra Bottego

CALCIO

- **Cinni (nati nel 2012/13)**
mercoledì e venerdì h 17,30-19
- **Monelli 1° Anno (nati nel 2011)**
martedì e giovedì h 17,30-19
- **Monelli 2° Anno (nati nel 2010)**
lunedì e mercoledì h 17,30-19
- **Boys 1° Anno (nati nel 2009)**
martedì e venerdì h 17,30-19
- **Boys 2° Anno (nati nel 2008)**
martedì e giovedì h 17,30-19
Centro Sportivo Vasco De Gama
- **Esordienti Figc/Uisp (nati nel 2007)**
mercoledì e venerdì h 17-18,30
- **Esordienti Figc (Nati Nel 2006)**
mercoledì e venerdì h 17-18,30
- **Giovanissimi Figc (nati nel 2005/06)**
martedì e giovedì h 17-18,30
- **Giovanissimi Figc/Uisp (nati nel 2004)**
martedì e giovedì h 17-20
Centro Sportivo Pizzoli

BASKET

- **Baby Basket (3-6 Anni)**
martedì e giovedì h 17-18
Paestra Vasco De Gama
- **Minibasket (7-11 Anni)**
lunedì e mercoledì h 17-18,30
Paestra Salvo D'acquisto
- **Basket Senior Maschile**
martedì e venerdì h 21,30-23
Paestra Rosa Luxemburg
- **Basket Senior Femminile**
mercoledì h 20-21,30
Paestra Rosa Luxemburg

AIKIDO

- **Ragazzi (dai 16 anni in su)**
martedì h 19-20,30
giovedì h 19-20,15
Paestra Pizzoli

GINNASTICA ARTISTICA

- **1 Turno (da ultimo anno materna a 3a elementare)**
lunedì e giovedì h 18-19
- **2 Turno (da 3a elementare in su)**
lunedì e giovedì h 19-20
- **Gioco Ginnastica (3-4 anni)**
lunedì h 17-18
Paestra Vasco de Gama

JUDO

- **Bambini dai 5 ai 9 anni**
martedì e giovedì h 17-18
- **Ragazzi dai 10 anni**
martedì e giovedì h 18-19
Paestra Pizzoli

PATTINAGGIO ARTISTICO

- **Bambini**
martedì e venerdì h 17-18,30
Pattinodromo Vasco De Gama
- **Adulti**
venerdì h 21-23
Pista Sferisterio

PATTINAGGIO IN LINEA

- **Bambini e Ragazzi**
martedì e giovedì h 18,30-19,30
- **Adulti**
lunedì h 21-23
Pattinodromo Vasco De Gama

TENNISTAVOLO

- **Bambini (fino alla 5a elementare)**
martedì e giovedì h 17-18
Paestra Bottego

informazioni:

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



Prova lo Sport gratis

Dal 17 al 28 settembre per i più giovani, le ragazze e i ragazzi. Dal 24 al 28 settembre per gli adulti e gli over. Torna il Prova lo Sport, edizione 2018, della Polisportiva. Si sperimentano le varie discipline, gratuitamente, così da poter fare poi la scelta migliore. Una miriade di opportunità da non perdere.

E' sufficiente rivolgersi alla segreteria della Polisportiva Lame (via Vasco De Gama 20, tel 051/6345717) per avere tutte le informazioni utili. Questi i nuovi orari: lunedì, mercoledì, venerdì, mattina ore 10-12 (martedì e giovedì chiuso); al pomeriggio la segreteria riceve tutti i giorni dalle ore 16 alle 19.

Potrete ritrovare così i giusti atteggiamenti e l'energia per ricominciare e per sapere quali sono le proposte per la nuova stagione sportiva. Nella pagina a fianco, nel dettaglio, tutte le discipline, i giorni e gli orari. Se avete ancora in testa il rumoreggiare del bagnasciuga, apprezzerete la musica delle specialità che vi faranno emozionare e vi coinvolgeranno, come Zumba e Salsa, Danza, Ginnastica Artistica e Pattinaggio Artistico. Se quella tosta camminata in montagna vi ha messo a dura prova ma vi ha permesso di svuotare la testa da preoccupazioni e pensieri, sappiate che queste salutari sensazioni si possono rivivere praticando sport con regola-



rità e impegno, e allora via alle discipline di squadra come Basket, Calcio, Volley e a quelle individuali come Judo e Pattinaggio Corsa. Se la campagna vi ha rilassato grazie al suo paesaggio pieno di tranquillità, il settore Cicloturismo saprà portarvi lontano...

E se in effetti le palestre Bottego, Salvo D'Acquisto, Malpighi e Pizzoli non sono dotate di un altrettanto bel panorama, qui comunque gli allenatori vi accoglieranno come capaci padroni di casa e sapranno coinvolgervi con i corsi per i più piccoli, con le varie Ginnastiche Adulti e con alcune novità, per esempio il Ping Pong. E se quella lunga nuotata vi ha lasciato dentro la sorpresa di avercela fatta a raggiungere quello scoglio che sembrava così lontano, non tiratevi indietro davanti a tutto ciò che si svolgerà

al PalaLame e al Vasco De Gama, sia durante il periodo del Prova lo Sport, dal 17 al 28 settembre, sia nel corso dell'anno quando partiranno i corsi veri! Tutte le attività del Prova lo Sport gratis per adulti e over le trovate poi nell'ultima pagina di questo Giornalame: dal Pattinaggio all'Aikido; da Salsa, Zumba e Yoga alle Ginnastiche, comprese quelle dinamico posturale e dolce.

Con la Polisportiva Lame, provate gratuitamente il vostro sport preferito per due settimane e potrete reimmergervi nelle emozioni che contano: costruirete la vostra autostima, troverete nuovi amici, potrete lasciarvi coinvolgere nella vita di Polisportiva o confrontarvi con contesti esterni nelle discipline più agonistiche, il tutto condito da tanto divertimento.

GiornaLame

- **DIRETTORE RESPONSABILE:** Alessandro Alvisi
- **REDAZIONE:** Giulia Maccaferri
- **FOTOGRAFO:** Ernesto Fabbiani
- **INDIRIZZO:** Via Vasco De Gama, 20 Bologna
Autorizzazione del Tribunale n. 5286
- **CASA EDITRICE:** Li.Pe. Casa Editrice
Li.Pe. Litografia Persicetana di Silvestri E.
- **STAMPA:** Tipografia Guizzardi - Bologna
Chiuso in tipografia il 03/09/2018



POLISPORTIVA **LAME** ATTI 2018-

BASKET, MINIBASKET, BABYBASKET MASCHILE E FEMMINILE

Palestra Vasco De Gama - Via Vasco De Gama 20
Palestra Salvo D' Acquistio - 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, SALSA

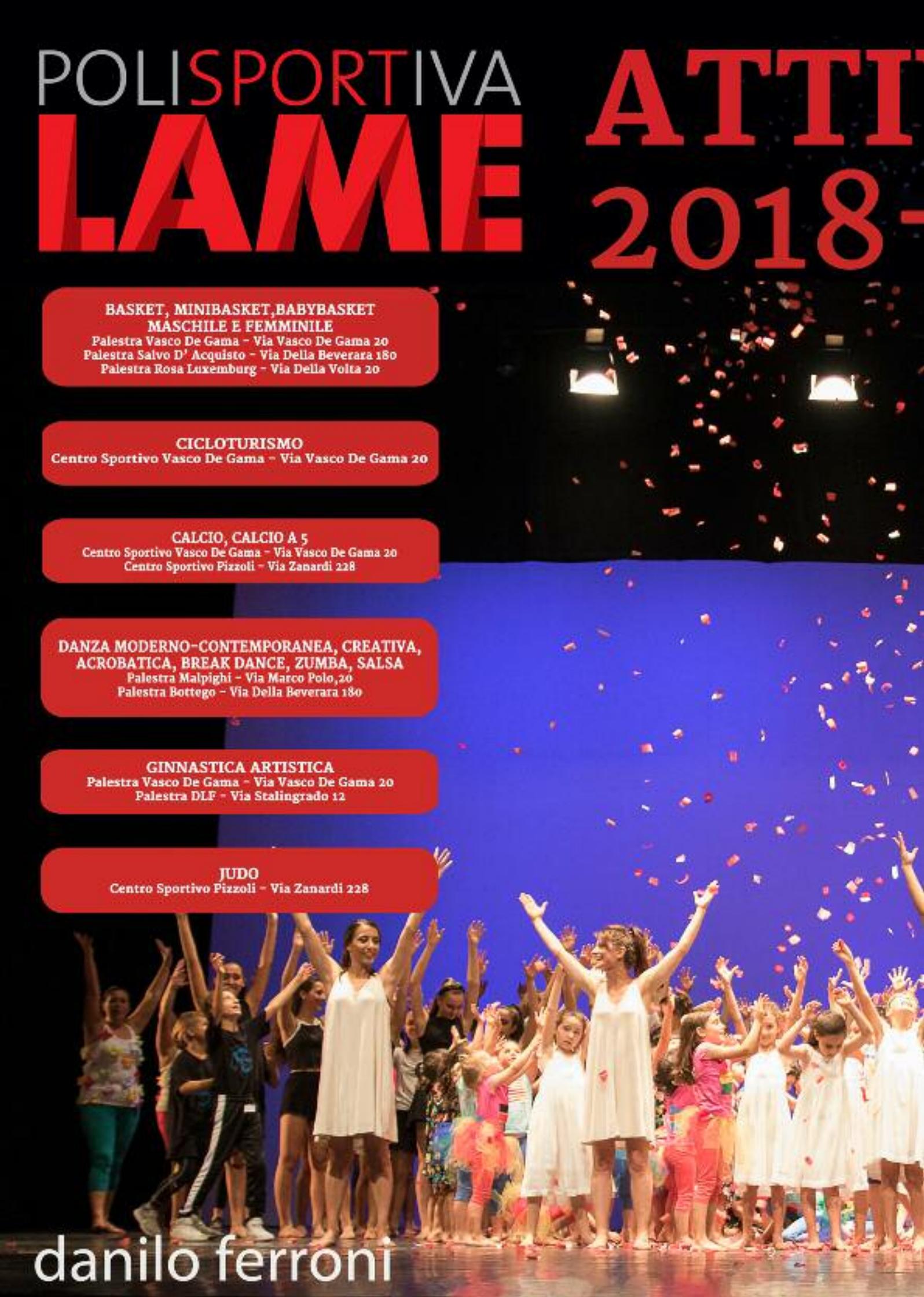
Palestra Malpighi - Via Marco Polo, 20
Palestra Bottego - Via Della Beverara 180

GINNASTICA ARTISTICA

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

JUDO

Centro Sportivo Pizzoli - Via Zanardi 228



danilo ferroni

VITA E CORSI

-19



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

YOGA, 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, Bologna

PATTINAGGIO IN LINEA
Pattinodromo Vasco De Gama - Via Vasco De Gama 20
Palestra Salvo D'Acquisto - Via Della Beverara 18
Centro Sportivo Cierrebi - Via Marzabotto, 24

TENNISTAVOLO
Palestra Vasco De Gama - Via Vasco De Gama 20
Palestra Bottego - Via Della Beverara 180



Polisportiva Lame in campo

Per il nono anno lo **Sport Camp** ha animato l'estate della Polisportiva Lame, che ha rinnovato alcune attività inserendo i corsi di Tennis Tavolo e Pattinaggio in linea, e ha visto il ritorno dei corsi di Judo che si sono aggiunti a quelli usuali di Danza, Pattinaggio Artistico, Ginnastica Artistica, Calcio e Basket. Come sempre i corsi sportivi sono stati a cura dei settori, che con la presenza dei propri istruttori hanno così garantito competenza e professionalità. Ma lo Sport Camp ambisce ad essere anche altro... Oltre all'aspetto sportivo vuole essere un luogo educativo, di socializzazione e di espressione della creatività dei bambini e dei ragazzi. Confermati i "venerdì a tema" che tanto hanno entusiasmato bambini e genitori lo scorso anno e che si sono rivelati un graditissimo momento di incontro e di spettacolo dei bambini i quali, guidati e aiutati dalle istruttrici, hanno partecipato nella mattinata a "gioconi" di gruppo e nel pomeriggio messo in scena dei veri e propri spettacoli con esibizioni a tema, davanti a genitori, familiari e amici. Hanno così potuto esprimere ed esibire la propria creatività e fantasia davanti ad un appassionato pubblico, a cui poi i volontari della Polisportiva hanno offerto ottime merende a base di crescentine. Una priorità della Polisportiva è infatti non solo quella di formare e far sperimentare gli sport, ma soprattutto quella di creare un clima di amicizia e condivisione per i bimbi e i ragazzi che possono così trascorrere la propria estate in serenità e divertimento.

Un ringraziamento particolare va a tutte le famiglie, agli istruttori, ai volontari e tutti i collaboratori che ogni anno fanno sì che il nostro servizio sia di qualità.

Tutto pronto per la partenza dei corsi di **Judo** in Polisportiva. Venite a trovarci durante le giornate del Prova lo Sport da metà settembre. Il corso comincerà il 2 ottobre alla palestra Pizzoli alle ore 17 per i nuovi arrivi e alle 18 per gli allievi dai 9 anni con cinture colorate. La nuova stagione sarà improntata alla preparazione tecnica per il passaggio di grado e per chi lo desidera sarà possibile partecipare al circuito di manifestazioni non agonistiche a carattere ludico-educativo organizzate in provincia. I piccoli judoka potranno anche seguire le avventure agonistiche degli allievi più grandi ed esperti durante tutte le gare anche nazionali.



Anche quest'anno ci prepariamo ad iniziare la nostra attività con i gruppi **Mini Basket** e **Baby Basket**, che durante la scorsa stagione hanno visto un incremento del numero dei bimbi e dei ragazzi partecipanti. Gli allenamenti saranno sempre all'insegna del gioco, del divertimento, ma soprattutto di uno spirito sportivo corretto, che educi ad una giusta competizione, al rispetto delle regole e ad un solido spirito di gruppo con particolare attenzione verso i più piccoli o i più fragili. Come sempre, prosegue la collaborazione con il gruppo Fortitudo Over Limits di Marco Calamai, che per noi è una grandissima occasione di crescita e arricchimento e che rappresenta perfettamente la nostra idea di sport come mezzo di sviluppo e aiuto verso chi ha più difficoltà, dando a tutti l'occasione di vivere le grandi emozioni che la nostra disciplina sa dare. Augurandoci di avere di nuovo gruppi numerosi e di dare nuovi stimoli ai fedelissimi che ormai ne fanno parte da diversi anni, vi aspettiamo in palestra!

Sono pronte a scendere in campo per la nuova stagione le nostre squadre del Lame **Calcio**: dopo la vittoria del campionato Uisp Giovanissimi 2004 dello scorso anno l'entusiasmo è alle stelle! Per proseguire il percorso di crescita dei bimbi e dei ragazzi il settore metterà a disposizione, come da abitudine, allenatori qua-

lificati, affiancando giovani laureati in "Scienze motorie" a tecnici FIGC, dando ai giovani calciatori la possibilità di allenarsi in strutture adeguate partendo dai due campi da calcetto per i più piccoli fino ad arrivare ai campi da calcio a 11. I corsi coinvolgeranno tutte le fasce di età a partire dalla Scuola Calcio (dai 5 ai 10 anni), fino ad arrivare ai settori dell'agonistica (dagli 11 ai 15 anni).

Come ogni anno il settore della **Ginnastica Artistica** si prepara a ripartire. Tantissime novità ci aspettano quest'anno: tutti i corsi di base si svolgeranno presso il PalaLame (palestra Blu) in via Vasco De Gama 20, e questa rappresenta una grandissima opportunità di crescita e di cambiamento per il settore.

Inoltre, grazie anche agli aiuti ricevuti dalle famiglie e dalle persone che ogni anno sostengono il settore, abbiamo quest'anno deciso di investire le risorse in nuovo materiale tecnico così da ampliare le possibilità di sviluppo e di crescita.

Sappiamo benissimo che questo sport, oltre a coinvolgere numerose abilità motorie come ad esempio la coordinazione, il ritmo, la forza e la mobilità muscolare, è reso possibile anche grazie all'utilizzo di attrezzi specifici (parallele, volteggio, trave e trampolino...), i quali risultano sempre più indispensabili all'interno di un panorama che vede in costante aumento il numero di gare e manifestazioni a cui partecipare e per le quali è richiesto un continuo aggiornamento al fine di essere competitivi.

Noi del settore Ginnastica sentiamo quest'anno più che mai di essere riusciti nel percorso di rinnovamento e di essere pronti ad affrontare una nuova stagione sportiva.

Abbiamo sempre sottolineato lo spirito collaborativo e di crescita nel quale la Polisportiva basa le sue radici e siamo





orgogliosi di quanto fatto finora consapevoli e volenterosi di poterci ogni anno migliorare. Il cambiamento è una strada lunga e faticosa, da percorrere assieme, attraverso tanti piccoli passi.

Teniamo inoltre a sottolineare come per noi la Ginnastica Artistica, oltre a questi aspetti tecnici, sia in primo luogo un ambiente di crescita sportiva e sociale. Proprio per questo, un'altra novità introdotta quest'anno è l'avviamento di un nuovo corso di Ginnastica Artistica Inclusiva pensato per le bimbe e i bimbi di età compresa tra gli 6 - 11 anni con fragilità emotive-comportamentali.

Infine, ricordiamo che come ogni anno tutte le bambine saranno coinvolte nella preparazione del saggio di settore, occasione unica in cui tutti i gruppi di ogni fascia di età hanno la possibilità di esibire i frutti del lavoro svolto in palestra e di collaborare insieme alla realizzazione dello spettacolo.

Una nuova stagione dedicata alla **Danza** sta per iniziare e siamo felicissimi di riprendere tutte le attività che avevamo lasciato a giugno. Lo spettacolo portato in scena presso il Teatro delle Celebrazioni lo scorso 7 giugno intitolato "Una poesia anche per te" ci ha riempito di emozioni...

Tanti sono stati i sacrifici, ma altrettante le soddisfazioni restituite. Ancora una volta abbiamo realizzato quanto il nostro lavoro di squadra abbia funzionato!

Il teatro era quasi interamente pieno e anche gli allievi sul palcoscenico erano sempre di più, una grande parte di questi erano piccoli e ancora inesperti ma si sono dimostrati capaci di vincere le loro paure e lanciarsi in questa avventura per loro nuova, importante momento di crescita. Ora abbiamo un nuovo anno davanti e ci aspettano esibizioni, saggi, concorsi e tante altre sorprese che non vediamo l'ora di potervi svelare. La prima tra queste è l'esibizione durante la festa di strada di Pescarola che si svolgerà sabato 22 settembre in via Zanardi e per la quale dovremo metterci subito al lavoro per ripassare le coreografie. Dato il riscontro positivo avuto lo scorso anno abbiamo deciso di confermare tutti i nostri corsi: Pre-Danza, propedeutico e intermedio per quanto riguarda la Danza Moderno-Contemporanea, Break Dance, Danza Acrobatica, Zumba Kids, Zumba e Balli caraibici!

Il **Pattinaggio Artistico** sta per lasciarsi alle spalle un anno sportivo ricchissimo per gli impegni e le sfide che ha affrontato e pienissimo di soddisfazioni e di senso di crescita. La stagione era iniziata con la vittoria, la seconda consecutiva, al Trofeo

Mariele Ventre, con il gruppo "Lo Stelliere"; in seguito ancora ricca di buoni risultati tutta la parte promozionale sia Aics che Uisp (con i podi di Chiara, Emily, Greta, Martina, Sabrina); poi tutti primi posti sono stati quelli ottenuti da Cloe, Elena V. e Rebecca al Promozionale Aics "La prima gara della mia vita"; infine il bel 2° posto di società ottenuto a fine stagione al Trofeo Regionale Smile con i Singoli e i Duetti che si sono espressi al meglio (congratulazioni a tutta la squadra e in particolare ai duetti Emily/Eva, Matilde/Viola, Martina/Sabrina, Agata/Carlotta, Cloe/Rebecca e ai Singoli Rebecca, Elena V., Emily, Matilde, Viola, Clara, Martina). Promozione non sarebbe davvero fino in fondo se non si desse l'opportunità a tutti di esprimersi e anche in questo caso il divertimento è assicurato: parliamo del Gruppo Adulti Pollame Skating, numeroso per ciò che riguarda i partecipanti al corso, inarrestabile per la parte dedicata alla coreografia di gruppo, quest'anno intitolata "Cieli dipinti", che ha partecipato a feste ed esibizioni locali e anche a trasferte!

Ma veniamo alla parte agonistica: il calendario si è sviluppato a livello provinciale, regionale, nazionale ed internazionale e ha seguito le proposte di Uisp, Aics e Fisr, nelle specialità Singolo, Obbligatorie, Gruppi, Coppia Danza e Solo Dance: una miriade di impegni e, fra le tante soddisfazioni, si segnala in particolare il titolo regionale Fisr di Francesco, un'ottima prova regionale nella specialità Formula da parte di Elena, i podi della coppia danza composta da Giulia e Francesco, i podi ottenuti in ambito Uisp, Fisr e Aics da parte del Gruppo "L'ultimo gesto di un clown", i podi conquistati nella specialità Livelli da Elisa, Alice, Aurora, Lucia, Giulia, Martina, Caterina, Sara T., il podio arrivato dal Regionale Aics da parte di Elena V. Tutto questo ci ha portato ad assicurarci la partecipazione di tanti ragazzi alle prove a livello nazionale nel corso di un'estate dal ritmo travolgente. Per non parlare delle bellissime serate tra-

scorse al Disco Roller, ovvero l'appuntamento dei martedì d'estate con l'apertura al pubblico delle piste del Vasco De Gama. Per poter rivivere insieme tutte queste emozioni, i nostri allenatori sono pronti ad accogliervi al Prova lo Sport.

Lo staff del **Pattinaggio in Linea** ha concluso positivamente la sua seconda stagione di gestione sportiva ed è pronto per ripartire. I corsi di avviamento hanno riscontrato un forte interesse e grande soddisfazione dei partecipanti grazie al nuovo istruttore Luigi, atleta agonista della Polisportiva, che nella stagione ha creato un grande affiatamento con i bambini e ha ottenuto la piena soddisfazione da parte dei genitori. Per Luigi è stata una stagione di grande crescita anche a livello agonistico, migliorando notevolmente le sue prestazioni a livello nazionale, con il settimo posto nella 10km a punti al recente Campionato Italiano entra nella top 10 della categoria Junior. Di grande rilievo anche la medaglia di bronzo conquistata da Davide Casoni nella gara sprint al Campionato Italiano; in netta crescita anche la stagione di Lorenzo Nella, Juniores al primo anno in Polisportiva, Ventimigliese che con grande forza di volontà e motivazione si allena in solitaria durante la settimana e si unisce alla squadra per le gare.

Il settore è in forte crescita con il gruppo della pre-agonistica; il primo anno di gare ha consolidato il gruppo e unito le famiglie. La squadra è composta da una decina di giovani atleti, che hanno esordito nelle competizioni provinciali e regionali rispettivamente nelle specialità su pista e su circuito. Lorenzo Cassioli, direttore sportivo del settore, si ritiene molto soddisfatto del rendimento di tutta la squadra e positivo per il futuro. In risalto anche il corso Fitness Adulti, coordinato da Lorenzo e Federico, che con grande entusiasmo sono riusciti a coinvolgere quindici iscritti per l'intera stagione sportiva. Il ritrovo è tutti i lunedì sera per dedicare novanta minuti alla cura del corpo con esercizi aerobici e di tonificazione!



prova gratis dal 24 al 28 settembre

ATTIVITÀ ADULTI

GINNASTICA POSTURALE

Paestra Pizzoli
lunedì-giovedì
h 20,15-21,15

PATTINAGGIO ARTISTICO

Sferisterio
venerdì h 21-23

PATTINAGGIO IN LINEA

Vasco de Gama
lunedì h 21-22,30

PILATES

Paestra Malpighi
Principianti:
lunedì-giovedì h 19-20
Advanced:
martedì h 20,30-21,30
giovedì h 21,15-22,45

AIKIDO

Paestra Pizzoli
martedì h 19-20,30
giovedì h 19-20,15

SALSA

Paestra Malpighi
lunedì h 21,15-22,45

ZUMBA

Paestra Malpighi
lunedì-giovedì h 20-21

YOGA

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

ATTIVITÀ OVER

GINNASTICA

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

Paestra 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

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

GINNASTICA DOLCE

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



POLISPORTIVA
LAME

via Vasco de Gama, 20 - Bologna

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



BERARDI

BULLONERIE

dal 1919