

Corsi Sportivi 2012/2013

percorsi per il benessere psico-fisico dell'individuo

Aerobica-step *

Gestore: Associazione Cobra Marlia

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari:

Palestra Auser Club - Marlia:

- martedì e giovedì 11.00-12.00

- martedì e giovedì 14.00-15.00

- martedì e giovedì 20.30-21.30

Quota: A € 135,00

Note: per informazioni: 0583/30320

Aerofantasy **

Descrizione: misto di aerobica, tonificazione e balli di gruppo

Gestore: A.S.D. My Time

Periodo: ottobre - maggio

Luogo: Comitato Paesano di Zone

Quota: A € 130,00

Per informazioni ed iscrizioni: 347/2177602

Arte Marziale Interiore **

Per il benessere del corpo e della mente

Descrizione: in questa disciplina si prefigge la scoperta dello stare bene insieme nella condivisione di forme in movimento, dette "Kata", semplici esercizi con il corpo, fluidi scioglimenti delle giunture con tecniche di respirazione, ecc. Elementi base di massaggio Shiatsu e Qi gong.

Gestore: Associazione A.M.I.

Periodo: Ottobre - maggio

Luogo e orari: Palestrina scuola elementare e materna di Lunata: martedì 18.00-20.00

Quota: A € 130,00

Per informazioni ed iscrizioni: 329/8966194

Attività circensi *

Descrizione: partendo dal gioco del circo, che nel bambino stimola curiosità e fantasia, si apprendono elementi di giocoleria, acrobatica, teatro-clown ed equilibrismo, attraverso i quali il bambino sviluppa concentrazione e coordinazione, oltre che socievolezza, autostima e creatività.

Gestore: A.S.D. Feluna tel. 338/6279646 – info.feluna@alice.it

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari:

palestra scuola elementare Capannori: mercoledì 17.00-19.00

Quota: € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: 338/6279646

Attività di escursionismo

Il Comune di Capannori in collaborazione con la SEZIONE CAI di Lucca promuove attività di escursionismo, prevalentemente in ambiente montano, rivolta a bambini e giovani :

GRUPPO POLLICINO : per bambini tra i cinque ed i dieci anni (con la presenza dei genitori)

PROGETTO EDUCATIVO DI ALPINISMO GIOVANILE : per giovani da 9 a 18 anni

Per informazioni e programma rivolgersi alla Segreteria Cai tel. 0583 582669 (e mail: segreteria@cailucca.it) oppure visitare il sito www.cailucca.it

Attività motoria **

Descrizione: classica ginnastica da palestra, utile per il miglioramento del tono muscolare, della mobilità articolare ed incide notevolmente sulla postura e sulla funzionalità generale.

Gestori: Elementare Capannori Pol. Libertas - Palestra grande S. Leonardo Pol. Capannori S. Leonardo – palestra piccola S. Leonardo Pol. Libertas.

Periodo: Ottobre - maggio

Luogo e orari:

- Palestra scuola elementare Capannori: lunedì e mercoledì 20.00-21.00 (Libertas)
- Palestra grande scuola media S.Leonardo in Treponzio: mercoledì e venerdì 16.00-17.00 (Polisportiva Capannori S.Leonardo)
- Palestra piccola scuola media S.Leonardo in Treponzio: martedì e giovedì 19,00 – 20,00 (Libertas)

Quota: A € 125,00

Per informazioni ed iscrizioni: Polisportiva Capannori S.Leonardo 340/0661868, Polisportiva Libertas Lucca 0583/956431 – 347/7761617

Attività natatorie * * *

Rivolgersi alla piscina comunale 0583/429818

Autodifesa per donna **

Gestore: Hagakure Karate Capannori tel. 348/7024399

Periodo: da Ottobre, corsi continuati di 12 lezioni

Luogo e orari:

Palestra scuola elementare di Capannori: mercoledì 19.00-20.00

Quota: A/R € 55,00

Per informazioni ed iscrizioni: 348/7024399

Avviamento Danza Classica *

Descrizione: L'avvicinamento alla disciplina della danza classica in età prescolare viene affrontata con lezioni finalizzate all'apprendimento delle nozioni di base che migliorano la postura e le capacità coordinative del bambino, nonché la propria capacità di inserirsi a ritmo nello spazio.

Gestore: ASD Gym Star

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari: Palestra scuola media Lammari: Mercoledì e venerdì 17:00 – 18:00

Quota: R 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/982016 cell 328/4771464 mail info@gymstar.toscana.it

Balli di gruppo **

Descrizione: consente di acquisire le tecniche di ballo nei vari stili, con particolare attenzione all'educazione del senso ritmico. *E' possibile partecipare anche senza partner.*

Gestore: Centro Sportivo Provinciale Libertas tel.0583/956431

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari:

Palestra scuola elementare di Marlia: giovedì 21.00-22.30

Quota: A € 135,00 – R € 120,00 tutto compreso

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/956431 – 347/7761617

Danza classica (Propedeutica) *

Attività propedeutica alla danza classica dai 4 ai 7 anni

Gestore: Scuola di danza "Armonia" Capannori

Periodo: ottobre – maggio

Luogo ed orario: palestra scuola di danza Armonia di Capannori il lunedì e giovedì 16.00-17.00

Quota: € 115.00 tutto compreso

Per informazioni ed iscrizioni: 349/4223335 - 0583/429440

Danza fiaba **

Per bambini dai 4 ai 7 anni

Gestore: Scuola di danza "Armonia" Capannori

Periodo: da giugno a ottobre

Luogo e orario: palestra scuola di danza Armonia di Capannori il martedì e giovedì 18.00-19.00

Quota: € 70,00 tutto compreso

Per informazioni ed iscrizioni: 349/4223335 - 0583/429440

Danza moderna bambini e Gioco danza *

Descrizione: consente di acquisire tecniche di danza nei vari stili, con particolare attenzione al movimento corporeo e alla postura. Permette di svolgere coreografie a ritmo sia di brani musicali classici che di brani di musica leggera, pop e dance.

Gestore: Centro Sportivo Provinciale Libertas

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orario: Scuola elementare Marlia il martedì e giovedì 17,00/18,00 - 18,00/19,00 – 19,00/20,00

Quota: € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/956431 – 347/7761617

Danza per bambini (kids) *

Descrizione: danza moderna propedeutica.

Gestore: Centro polisportivo Gym Tonic Zone

Periodo: ottobre – maggio

Luogo ed orari: Palestra Gym Tonic Zone il mercoledì e venerdì dalle 17,00 alle 18,00

Quota: € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: Palestra Gym Tonic Zone tel. 0583/920365

Danza Moderna e Contemporanea Adulti *

Descrizione: il corso è finalizzato allo studio, la costruzione e l'interpretazione di una o più coreografie a tema libero all'insegna del divertimento e con spirito di aggregazione.

Gestore: ASD Gym Star

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari: Palestra scuola media Lammari: mercoledì e venerdì 20,00 – 21,00

Quota: A 135,00

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/982016 cell 328/4771464 mail info@gymstar.toscana.it

Danza moderna ragazzi (principianti) *

Gestore: scuola di danza Armonia Capannori

Periodo: ottobre – maggio

Luogo ed orari: scuola di danza Armonia Capannori il martedì e venerdì 18,30 – 19,30

Quota: € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: 349/4223335 **e.mail:** danza-armonia@libero.it

Danza sportiva (ballo latino americano) **

Descrizione: insegnamento di salsa, merengue, mambo, cha cha cha, ecc.

Gestore: Centro Sportivo Provinciale Libertas

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari:

Palestra scuola elementare di Marlia: martedì 21.00-22.15

Quota: A € 135,00 – R € 120,00

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/956431 – 347/7761617

Danze tradizionali popolari **

Descrizione: danze della tradizione popolare europea. Sono espressioni collettive con strutture coreutiche in cerchio, in catena, a schiera, a coppie. Permette il coinvolgimento delle minoranze etniche presenti sul territorio.

Gestore: Associazione "La Girandola"

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari:

Palestra scuola elementare di Capannori: lunedì 21.00-23.00

Quota: A € 135,00 R € 125,00

Per informazioni ed iscrizioni: 335/7581124

Ginnastica antalgica - Ossa per la Vita **

Descrizione: Movimenti che stimolano il metabolismo osseo, prevengono e migliorano la condizione osteopenica ed osteoporotica. Indicato inoltre per problematiche reumatologiche, artrosiche ed artritiche. Possibilità di entrare nel progetto "Osteoporosi, nuovi orizzonti nella prevenzione".

Gestore: Equilibryia

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari:

Palestrina scuola elementare e materna di Lunata: lunedì e giovedì 18.00/19.00 e 19.00/20.00

Quota: A € 155,00

Per informazioni ed iscrizioni: 328/9760735

Ginnastica dolce **

Descrizione: corso variegato, ogni volta sempre diverso, che prevede una prima parte di lavoro aerobico in piedi ed una seconda parte di lavoro anaerobico a terra.

Gestore: Nuova Gym Tonic

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari:

Palestra Nuova Gym Tonic Zone il martedì e giovedì ore 9.00

Quota: € 125,00

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/920365

Ginnastica dolce preventiva per l'osteoporosi **

Descrizione: attività di gruppo, grazie alla quale, attraverso esercizi che stimolano la crescita ossea, si prevengono e si rallentano i processi degenerativi causati dalla patologia osteoporosi.

Gestore: A.S.D. Sport & Fun

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari:

Palestra grande scuola media S. Leonardo in Treponzio: martedì e giovedì 18.00-19.00 e 19.00-20.00

Quota: A € 125,00

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/429440 – 347/9223911

Ginnastica estetica *

Descrizione: l'attività è un'evoluzione della ginnastica aerobica e ne conserva alcune caratteristiche. E' finalizzata a modellare il proprio corpo con musiche, coreografie e l'uso di resistenze elastiche, piccoli pesi e step.

Gestori: Centro Sportivo Provinciale Libertas 0583/956431 - 347/7761617, U.S. Acli 393/9732850, Scuola Danza "Armonia", 349/4223335 - 0583/429440, Auser Club Body Gym 0583/30320, Ass. Vitanova 0583/935897 - 340/2865332

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari:

Palestra scuola elementare Capannori: martedì e giovedì 19.00-20.00 (U.S. Acli)

Palestra scuola elementare Capannori: martedì e giovedì 20.00-21.00 (A.S. Vitanova)

Scuola elementare Marlia: lunedì – mercoledì ore 19,00-20,00 e 20.00-21.00 (Libertas)

Palestra Scuola di Danza "Armonia": martedì e venerdì 20.30-21.30 (scuola di danza Armonia)

Palestra Auser Club Marlia: lunedì e venerdì 15,00 – 16,00 (A.S.D. Cobra Auser club Marlia)

Palestra scuola media Lammari: lunedì e mercoledì 20.00-21.00 (Libertas)

Quota: A € 135,00

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi ai numeri dei gestori sopra indicati

Ginnastica per la terza età **

Descrizione: con l'obiettivo di conservare una buona forma fisica e una buona autonomia ed efficienza di movimento, il corso prevede attività tendenti al miglioramento dell'efficienza cardio-circolatoria, della mobilità articolare, dell'equilibrio e della funzionalità e tonicità muscolare, con esercizi basati anche su tecniche di rilassamento.

Gestore: Auser Club Cobra (0583/30320), Ass. Vitanova 0583/935897 – 340/2865332, A.S.D. Gym Star 328/4771464, Scuola di Danza "Armonia" 349/4223335

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari:

Palestra scuola media Lammari: martedì e giovedì 15.00-16.00 Gym Star

Palestra Auser Club Marlia: martedì e giovedì 9.00-10.00, 10.00-11.00, 11.00-12.00

Palestra Scuola di Danza "Armonia": martedì e venerdì 10.00-11.00

Palestra scuola elementare di Capannori: martedì e giovedì 17,00-18,00 e 18,00-19,00 A.S. Vitanova

Quota: A € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi ai gestori sopra indicati.

Hip hop *

Gestori: A.S.D. My Time

Periodo: ottobre - maggio

Luogo: Comitato Paesano di Zone

Quota: € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: 347/2177602

Yoga (tradizionale e avanzato)

Gestore: A.I.C.S. Freetime

Periodo: ottobre - maggio

Luogo: sede comitato paesano di Zone

Quota: tradizionale € 125,00 – avanzato € 155,00

Per informazioni ed iscrizioni: 328/4919352

Nordic Walking

**

Descrizione attività: E' una tecnica di camminata proveniente dallo sci di fondo a tecnica classica. L'insegnamento della giusta biomeccanica della camminata, abbinata all'equilibrio e ad un buon approccio tecnico con l'uso dei bastoncini, portano sicuramente sulla strada per la prevenzione e cura di molte patologie, specie a carico dell'apparato muscolare ed osteo-articolare.

Gestore: Associazione Terredimare 0583/570391 e.mail: Gabriele@terredimare.org – e Associazione Pietrapana 333/ 1323726 e.mail: guido.pietrapana@gmail.com

Periodo: ottobre – maggio corsi ripetuti di 3 lezioni di h 1,30

Luogo ed orari: vari in accordo con gli utenti

Quota: A € 70,00 R € 60 compreso noleggio bastoncini

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi ai riferimenti sopra indicati

Pilates

**

Descrizione: programma di esercizi che aiutano a tenere il corpo bilanciato. Gli esercizi del metodo Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando, in particolare i muscoli del tronco.

Gestore: A.S.D. Cobra Marlia (0583/30320), scuola di danza Armonia Capannori (349/4223335)

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari:

Palestra Auser Club Marlia martedì e giovedì ore 9.00-10.00, Palestra Scuola di Danza Armonia Capannori martedì e venerdì 21.30-22.30

Quota: A € 130,00 - R € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi ai numeri dei gestori sopra indicati

Psicomotricità infantile – Motoria bambini

*

Descrizione: lezioni finalizzate all'apprendimento di semplici schemi motori di base, che migliorano le capacità coordinative del bambino, utilizzando il ritmo e lo spazio, anche con l'aiuto di piccoli percorsi ginnici. Attraverso queste lezioni il bambino inoltre conosce meglio se stesso e impara a rapportarsi con i compagni nel rispetto reciproco.

2004/2007 - primo livello martedì e giovedì 17.00-18.00

2004 e precedenti - secondo livello martedì e giovedì 16.00-17.00

Gestore: A.S.D. Gym Star

Periodo: Ottobre - maggio

Luogo e orari:

Palestra scuola media Lammari:

Quota: € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/982016 cell 328/4771464 mail info@gymstar.toscana.it

Scacchi

Gestore: Scacchistica Lucchese

Periodo: ottobre - maggio

Luogo ed orari:

Sede Scacchistica Lucchese (Via Pisana, 1231 - S. Anna Lucca): Adulti venerdì 21,30- 23,00 Ragazzi Sabato 17,00-19,00.

Quota: A € 80,00 – R € 70,00

Note: corso accessibile ai disabili

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/997652

Step & GAG (Glutei Addominali Gambe) **

Descrizione: corso di tonicità suddiviso in due parti: la prima composta da esercizi aerobici con un sottofondo musicale, la seconda mira a tonificare e modellare le zone di glutei, addominali e gambe (GAG). L'attività è alla portata di tutti, principianti e non, dai 12 anni in poi.

Gestore: A.S.D. Gym Star

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari:

Palestra scuola media di Lammari: martedì e giovedì 14.00-15.00

Quota: A € 125,00 - R € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: 328/4919352

Training Autogeno **

(tecniche di rilassamento per un miglior equilibrio psicofisico)

Gestore: A.S.D. Polisportiva Libertas Lucca

Periodo: da ottobre a maggio corsi di 12 lezioni.

Luogo ed orari: palestra scuola elementare di Lunata martedì 20.00-22.00

Quota : € 140,00

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/956431 – 347/7761617 – polisportiva@libertaslucca.it

Wellnes Stretching (allungamento muscolare) **

Descrizione: gli esercizi di wellness stretching, combinati ad una giusta respirazione, coinvolgono muscoli, tendini, ossa ed articolazioni per aumentare l'allungamento muscolare. In questo modo si riduce la tensione muscolare, si migliora la coordinazione, prevenendo traumi e migliorando l'escursione articolare.

Gestore: Centro Sportivo Provinciale Libertas

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari: Palestra piccola scuola media di S.Leonardo in Treponzio: venerdì 19.30-21.00 (Libertas)

Quota: A € 125,00 – R € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: Libertas 0583/956431 – 347/7761617 – polisportiva@libertaslucca.it

Wing tsun **

Descrizione: l'arte della difesa personale. Non si basa sulla forza fisica o sull'agonismo, ma su Principi e Concetti propri della natura umana. Trae la sua efficacia dallo studio delle potenzialità del corpo e della mente, sviluppandole con i movimenti e gli esercizi svolti durante le lezioni.

Gestore: Wing Tsun Toscana polisportiva Libertas

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari:

Palestra scuola elementare Marlia: martedì e giovedì 20.00-21.00

Quota: A € 120,00 – R 110,00

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/956431– 347/7761617 – polisportiva@libertas.lucca.it

Percorsi Sportivi

Attività Subacquea (a partire da anni 14) **

A.R.A. immersione con bombole per diversi livelli di brevetti e specializzazioni F.I.P.S.A.S.

Gestore: Sub Mares Lucca tel. 338/7384809

Periodo: da ottobre a maggio, corsi di 15 lezioni. Si effettueranno inoltre 6 uscite in mare, solitamente di domenica mattina.

Quota: € 325,00 l'attrezzatura A.R.A. sarà fornita in utilizzo gratuito.

APNEA immersioni in apnea per diversi livelli di brevetti e specializzazioni

Gestore: Sub Mares Lucca tel. 348/3303917

Periodo: da ottobre a maggio corsi di 14 lezioni. Si effettueranno inoltre 4 uscite in mare, solitamente di domenica mattina.

Quota: € 300,00

PESCA SUBACQUEA lezioni mirate all'insegnamento della pesca subacquea in apnea con diverse metodologie e acquisizione di brevetto.

Gestore: Sub Mares Lucca tel. 348/3303917

Periodo: da novembre a maggio corsi di 14 lezioni. Si effettueranno inoltre 4 uscite in mare, solitamente di domenica mattina.

Quota: € 280,00

Per informazioni ed iscrizioni: rivolgersi ai numeri sopra indicati.

Avviamento alla canoa fluviale * * *

Descrizione: Il corso consiste in due lezioni teorico pratiche di materiali e tecniche di base fuori dall'acqua, alle quali seguiranno 6 lezioni in piscina in cui si insegneranno, pagaia, appoggi ed eskimo (raddrizzarsi dopo un rovesciamento) ed in fine, discesa di un fiume 1° e 2° grado. Nel costo sono compresi materiali ed ingresso in piscina

Gestore: Associazione Pro-muovere

Periodo: marzo - aprile

Luogo ed orari: Piscina comunale di Capannori (orari serali da convenire) e fiume.

Quota: € 135,00

Per informazioni ed iscrizioni: 347/3768518 e.mail: picchiliano@gmail.com

Basket e Minibasket **

Gestori: Polisportiva Capannori S. Leonardo

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orario: - Palestra scuola media di S. Leonardo il martedì e giovedì dalle ore 17,00 alle 18,00 per ragazzi della scuola elementare e dalle 18,00 alle 19,00 per ragazzi delle scuole medie

- palestra scuola media di Camigliano il lunedì dalle 15,00 alle 17,00

Quota: € 115,00 tutto compreso

Per informazioni ed iscrizioni: 340/1401773

Baseball e Softball *

Gestore: Nuove Pantere Lucca scuola baseball Capannori

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orario: - Palestra grande scuola media di Camigliano: mercoledì dalle ore 15,00 alle ore 17.00;

- Palestra piccola scuola media di S. Leonardo in Treponzio: lunedì ore 17,00-18,30 e venerdì ore 17,00-18,00

Quota: € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/467353 - tel. 349/1460103 – 347/7739533

Canoa Fluviale (corso avanzato) * * *

Descrizione: Il corso sarà la prosecuzione del precedente o comunque di perfezionamento per coloro che già hanno le basi acquisite e vorranno cimentarsi su rapide di 2° e 3° grado, con traghetti e tecniche di sicurezza in acqua bianca.

Gestore: Associazione Pro-muovere

Periodo: maggio - giugno

Luogo ed orari: torrente Lima in orari e giorni da convenire assieme agli allievi.

Quota: € 95,00

Per informazioni ed iscrizioni: 347/3768518 e.mail: picchiliano@gmail.com

Equitazione * ** *

Monta inglese

- Centro Equitazione "La Luna" - Porcari

Periodo: da ottobre, corsi continuati di 10 lezioni

Quota: € A € 150,00 – R € 130,00. Alla quota, la prima volta, si devono aggiungere € 30,00 per la copertura assicurativa valida 1 anno

Per informazioni ed iscrizioni: 320/2312433

Ginnastica artistica *

Descrizione: è un avviamento alla motricità e alla ginnastica artistica, in cui vengono insegnate le tecniche e le posizioni di base della ginnastica artistica a partire da 4 anni A.S.Ginnastica Lucca V. Martini.

Gestore: A.S. Ginnastica Lucca

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orario:

Palestra scuola media Capannori il mercoledì e venerdì dalle ore 17,00 alle 18,00

Quota: € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: 328/2258810 e dopo le 21,00 0583/956295 - e.mail:

as.ginnastica@email.it

Ginnastica ritmica *

Gestori: A.S.D. Gym Star

per gli anni dal 2005 al 2007: lezioni finalizzate sia agli schemi motori di base sia alle difficoltà tecniche da 0.05, 0.10, 0.20 punti, utilizzando fune e cerchio. Il corso si concluderà con un'esibizione collettiva;

per gli anni dal 2000 al 2005 : le basi della ginnastica ritmica vengono gettate con allenamenti leggeri e divertenti, finalizzati alle prime esibizioni collettive ed individuali, con difficoltà tecniche di 0.10, 0.20, 0.30 punti, utilizzando fune e palla. Le bambine verranno sottoposte a test di livello ogni 2 mesi, per poter eventualmente proporre alle più volenterose ulteriori sedute di allenamento.

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orario: Palestra scuola media di Lammari (Gym Star)

- anni 2005/2007: martedì e giovedì 18,00-19,00 e 19,00-20,00

- anni 2000/2005: lunedì, mercoledì e venerdì 18,00-19,00 e 19.00-20.00

Quota: € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: tel 0583/982016 cell. 328/4771464 e.mail:

info@gymstar.toscana.it

Karate **

Gestore: Hagakure Karate Capannori tel. 348/7024399

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orari:

Ragazzi principianti palestra scuola elementare di Capannori: lunedì e venerdì 17.00-18.00

Ragazzi 1° livello palestra scuola elementare di Capannori: lunedì e venerdì 18.00-19.00

Ragazzi livello avanzato palestra scuola elementare di Capannori: martedì e giovedì 19.00-20.00

Ragazzi principianti palestra scuola elementare di Lammari: martedì e giovedì 18.00 - 19.00

Adulti palestra scuola elementare di Capannori: martedì e giovedì 21.00-22.00

Quota: A € 125,00 – R € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: 348/7024399

Pallamano *

Gestore: A.S. Pallamano Montecarlo

Periodo: ottobre - marzo

Luogo e orario: Palestra grande scuola media di Camigliano: giovedì 15.00-17.00

Quota: € 100,00

Per informazioni ed iscrizioni: 348/2648277

Pallavolo *

Gestore: Polisportiva Capannori S.Leonardo 340/1401773 – Pallavolo Nottolini 329/1643725 e.mail:

pallavolonottolini@libero.it

Periodo: ottobre - maggio

Luogo e orario:

Palestra scuola media Capannori: martedì e giovedì 17.00-18.00 / 18.00-19.00 (Nottolini)

Palestra grande scuola media di Camigliano: lunedì e venerdì 17.00-18.00 / 18.00/19.00(Nottolini)

Palestra grande scuola media di S.Leonardo in Treponzio: lunedì ore 16.00-17.00 e 17.00-18,00

mercoledì 17.00-18.00 venerdì 17.00-18.00 e (Polisportiva Capannori-S.Leonardo)

Quota: € 115,00

Per info ed iscrizioni rivolgersi ai riferimenti delle società sopra riportati

Pattinaggio ***

Gestore: Associazione "L'Acquario" Skating

Periodo: da aprile, per 16 lezioni

Luogo: Circolo Parrocchiale S. Jacopo - Lammari

Quota: € 80,00

Per informazioni ed iscrizioni: 329/6023553

Pesca sportiva ***

Gestore: F.I.P.S.A.S.

Periodo: a primavera, 6 lezioni

Luogo: Laghetti di Lammari

Quota: A € 80,00 R € 70,00

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/438919

Psicomotoria avviamento alla ritmica

Gestore: Polisportiva Libertas provinciale

Periodo: ottobre – maggio

Luogo ed orari: palestra piccola scuola media S. Leonardo in Treponzio martedì e giovedì ore 18,00-19,00

Quota: € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: Centro Sportivo Provinciale Libertas tel. 0583/956431 347/7761617 e.mail: polisportiva@libertaslucca.it

Scherma ***

Gestore: Società Schermistica “O. Puliti”

Periodo: da ottobre, corsi continuati di 16 lezioni

Luogo e orari: Le persone interessate possono presentarsi o chiamare alla palestra scherma “O. Puliti” (via SS. Annunziata, 3^a Traversa, 73 - Lucca) tutti i giorni, dalle ore 19.00 alle ore 20.00,

Quota: A € 130,00 – R 120,00

Il materiale viene fornito in utilizzo gratuito.

Per informazioni ed iscrizioni: 348/6127024 – 338/4348197 tel. e fax 0583/998186

Sci di fondo ***

Descrizione: lezioni pratiche sulla neve per tre giorni, con pernottamento in albergo nella zona del Passo delle Radici.

Il materiale viene fornito in utilizzo gratuito.

Gestore: Focolaccia Sci di Fondo

Periodo: invernale, fine settimana di tre giorni

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/998094

Skiroll ***

Gestore: Focolaccia Sci di Fondo

Periodo: aprile - maggio per 12 lezioni

Luogo: impianti comunali esterni

Quota: € 80,00

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/998094

Tennis ***

Gestori: A.S. Tennis Toringo (campi in terra rossa) - tel. 0583/980041

Circolo Tennis S. Jacopo Lammari - tel. 0583/962037 e 329/4931839

Quota: A € 155,00 – R 125,00

Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi ai numeri sopra indicati

Tennistavolo * * *

Gestore: A.S.D. Master T.T.

Periodo: ottobre - maggio

Luogo ed orari: palestra scuola elementare Capannoni il mercoledì 21.00-23.00, Venerdì 20.00-22.00

Quota: A € 125,00 R € 115,00

Per informazioni ed iscrizioni: 335/8061863 e.mail: asdmasterTT@gmail.com

Tiro con l'arco ***

Descrizione: il corso si svolge su tre livelli tecnici: corso base per neofiti, corso di approfondimento, corso di perfezionamento ed avvio all'agonismo.

Gestore: Arcieri della Real Villa

Periodo: da ottobre, corsi continuati di 12 lezioni

Luogo e orari:

Palestra scuola media di Lammari martedì e venerdì dalle 21,00 alle 23,00

Gli insegnanti provvederanno a dividere i partecipanti a seconda del livello tecnico.

Quota:A € 110,00 R € 100,00

Per informazioni ed iscrizioni: 0583/929495 – 338/5896253

INFORMAZIONI GENERALI

Le quote ove non specificato, comprendono assicurazione ed iscrizione.

I corsi vengono sospesi nei periodi delle vacanze scolastiche, salvo eventuali recuperi, da comunicare all'ufficio sport e per i quali è necessario prendere accordi con il gestore.

I corsi potranno non essere attivati, se non raggiungono il numero minimo di 15 unità.

I corsi avranno inizio dal giorno 22 ottobre 2012 e termineranno il giorno 10 maggio 2013.

Info: ufficio sport tel. 0583/428428 – fax 0583/428416 o 428426

e.mail: sport@comune.capannori.lu.it

Sito internet: www.comune.capannori.lu.it

Legenda:

Adulti = A *

Ragazzi = R *

Accessibile ai disabili *