

Per informazioni in merito al progetto rivolgersi a:

Servizio Sport - Comune di Modena

Telefono: 059 2032707 - 059 2032802

E-mail: servizi.sportivi@comune.modena.it

www.comune.modena.it/sport

oppure

Ufficio Tempi e Orari della Città

Telefono: 059 2032905 - 059 2032819

www.comune.modena.it/tempieorari

A cura dell'ufficio grafica e comunicazione del Comune di Modena: Cinzia Casasanta



Comune
di Modena

RISPARMIA TEMPO CON LO SPORT

Guida alle attività del 2009-2010

Corsi paralleli
per genitori/nonni
che accompagnano
i figli/nipoti a fare
attività fisica



Anche quest'anno vorremmo offrire alle famiglie un elenco di attività sportive in contemporanea adulti-ragazzi per permettere un risparmio di tempo nei trasferimenti casa-palestra o lavoro-palestra e per favorire i rapporti familiari.

Valutato che anche i nonni accompagnano i bambini e i ragazzi a fare sport, abbiamo chiesto alle Società Sportive di ampliare l'offerta in modo da inserire dei corsi e delle attività motorie, non solo per i genitori, ma anche per i nonni.

Istaurare un dialogo nonni e nipoti su un terreno così particolare come quello dello sport può essere un modo per migliorare il rapporto intergenerazionale e rafforzare i legami familiari.

Da un'indagine svolta dall'amministrazione comunale nel 2006 sugli stili di vita dei modenesi è emerso che il 39% circa degli intervistati ha smesso di fare sport dopo i 45 anni per mancanza di tempo, nonostante sia risaputo che tra i fattori che contribuiscono ad una buona crescita ed ad un buon invecchiamento ci sia proprio il movimento fisico.

Uno stile di vita sano e un po' di sport incidono positivamente sulla salute di tutti i componenti del nucleo familiare, giovani e meno giovani. Per questo abbiamo collaborato con Enti e Società Sportive per realizzare e diffondere questa guida.



Marcella Nordi
Assessore ai Tempi
e Orari della Città



SOCIETÀ SPORTIVA SWEET TEAM

Piscine Pergolesi

Corsi proposti

Giorni e fasce orarie	Attività proposta ai ragazzi/nipoti	Attività proposta ai genitori/nonni in contemporanea con l'attività dei ragazzi	Sconti
Lunedì, mercoledì e venerdì dalle 18.15 alle 19.00	Corso di nuoto per ragazzi dai 6 ai 10 anni	Acquagym	Per i genitori/nonni che si iscrivono ai corsi di acquagym in concomitanza con i corsi dei ragazzi viene applicato uno sconto del 3% per i primi due mesi e del 5% dal terzo mese
Lunedì dalle 16.00 alle 17.30	Corso "cuccioli" dai 3 ai 5 anni	Acquagym - Acquatic	Per i genitori/nonni che si iscrivono ai corsi di acquagym in concomitanza con i corsi dei figli o nipoti viene applicato uno sconto del 3% per i primi due mesi e del 5% dal terzo mese
Mercoledì e venerdì dalle 16.15 alle 17.30	Corso "cuccioli" dai 3 ai 5 anni	Acquagym	Per i genitori/nonni che si iscrivono ai corsi di acquagym in concomitanza con i corsi dei figli o nipoti viene applicato uno sconto del 3% per i primi due mesi e del 5% dal terzo mese



Da martedì a venerdì dalle 16.15 alle 17.45	Corso di nuoto per ragazzi dai 6 ai 13 anni	Acquagym - Tonic & bike	Per i genitori o nonni che si iscrivono ai corsi di acquagym in concomitanza con i corsi dei ragazzi viene applicato uno sconto del 3% per i primi due mesi e del 5% dal terzo mese
Sabato dalle 9.00 alle 12.45	Corso "cuccioli" da 0 a 2 anni e dai 3 ai 5 anni	Nuoto Libero	Per i genitori o nonni che fanno nuoto libero in concomitanza con i corsi dei figli o nipoti viene offerto un ingresso omaggio e una chiavetta da utilizzare per phon e docce
Sabato dalle 15.00 alle 19.00	Corso di nuoto per ragazzi dai 6 ai 13 anni e corso "cuccioli" dai 3 ai 5 anni	Nuoto Libero	Per i genitori o nonni che fanno nuoto libero in concomitanza con i corsi dei figli o nipoti viene offerto un ingresso omaggio e una chiavetta da utilizzare per phon e docce

Per informazioni e iscrizioni:

Via Divisione Acqui, 152
Tel. info 059 373337
Tel. iscrizioni 059 9782820
www.piscinepergolesi.it
www.sweetteam.net



SOCIETÀ SPORTIVA D. DOGALI s.r.l.

Piscine Dogali

Corsi proposti

Giorni e fasce orarie	Attività proposta ai ragazzi/nipoti	Attività proposta ai genitori/nonni in contemporanea con l'attività dei ragazzi	Sconti
Dal lunedì al venerdì dalle 17.00 alle 19.15 Vasca 50 mt. lato 20	Corsi di nuoto per bambini 3-5 anni e 6-9 anni Corsi di nuoto per ragazzi 10-14 anni	Nuoto libero	Abbonamento a tariffa agevolata Due vasche diverse
Martedì, giovedì venerdì dalle 17.45 alle 18.30 e dalle 18.30 alle 19.15 Vasca 20 mt.	Corsi di nuoto per bambini 3-5 anni e 6-9 anni Corsi di nuoto per ragazzi 10-14 anni	Corsi di acquagym	Iscrizione a tariffa agevolata Due vasche diverse

Sabato dalle 17.00 alle 17.45 Vasca 25 mt.	Corsi di nuoto per bambini 3-5 anni e 6-9 anni Corsi di nuoto per ragazzi 10-14 anni	Corso di nuoto adulti	Sconto famiglia (□ 5,00) stessa vasca (25 mt.)
Sabato dalle 11.00 alle 13.00 Vasca 50 mt.	Corsi di nuoto per bambini 3-5 anni e 6-9 anni	Nuoto libero	Abbonamento a tariffa agevolata due vasche diverse



Per informazioni e iscrizioni:

Via Dogali, 12
Telefono 059 217525
info@dogalisrl.it
www.dogalisrl.it

SOCIETÀ SPORTIVA BRUNO LOSCHI

Piscine Pergolesi e Dogali

Corsi proposti

Giorni e fasce orarie	Attività proposta ai ragazzi/nipoti	Attività proposta ai genitori/nonni in contemporanea con l'attività dei ragazzi	Sconti	Struttura
Martedì e giovedì dalle 17.45 alle 18.30	Corso di nuoto per bambini	Nuoto libero	Convenzioni famiglia	Piscina Pergolesi
Due giorni a settimana da scegliersi tra: lunedì dalle 17.00 alle 17.45, mercoledì dalle 17.00 alle 17.45, venerdì dalle 17.45 alle 18.30	Corso di nuoto per bambini	Nuoto libero	Convenzioni famiglia	Piscina Dogali

Martedì e giovedì dalle 20.00 alle 20.45	Nuoto libero	Nuoto libero	Convenzioni famiglia	Piscina Pergolesi
Sabato mattina dalle 8.30 alle 10.00 sabato pomeriggio dalle 17.45 alle 19.00	Nuoto libero (sabato mattina 5 corsie su 5, sabato pomeriggio 3 corsie su 5)	Nuoto libero (sabato mattina 5 corsie su 5, sabato pomeriggio 3 corsie su 5)	Convenzioni famiglia	Piscina Dogal

Nel corso dell'anno sportivo si potrebbero verificare modifiche di giorni e orari

Per informazioni e iscrizioni:

Telefono 059 219812
cellulare 392 5877812
info@brunoloschi.it
www.brunoloschi.it



A.S.D. CANNOTTIERI MUTINA 1980

Laghi Curiel di Campogalliano

Corsi proposti

Giorni e fasce orarie	Attività proposta ai ragazzi/nipoti	Attività proposta ai genitori/nonni in contemporanea con l'attività dei ragazzi	Sconti
I corsi si faranno tra aprile e settembre È possibile prendere accordi per serate infrasettimanali, sabato mattina o pomeriggio e domenica mattina	Corsi di canoa per genitori e figli sia su canoe singole che doppie Corsi base e corsi avanzati di 4 incontri a frequenza settimanale	Corsi di canoa per genitori e figli sia su canoe singole che doppie Corsi base e corsi avanzati di 4 incontri a frequenza settimanale	Dopo il corso è possibile continuare a praticare l'attività di canoa sottoscrivendo una tessera famiglia

Per informazioni e iscrizioni:

Sede nautica laghi E. Curiel, Campogalliano - Mo
Telefono 333 7101909
corsi.canoa@cannottierimutina.it
www.cannottierimutina.it



ASSOCIAZIONE AMICI DEL NUOTO

Palestra e piscina *

Corsi proposti

Giorni e fasce orarie	Attività proposta ai ragazzi/nipoti	Attività proposta ai genitori/nonni in contemporanea con l'attività dei ragazzi
Lunedì e mercoledì dalle 18.00 alle 19.45	Corsi bambini da 2 a 6 anni e ragazzi dai 6 a 10 anni	Sala pesi
Lunedì e mercoledì dalle 17.00 alle 19.45	Corsi bambini da 2 a 6 anni e ragazzi dai 6 a 10 anni	Arrampicata
Martedì e giovedì dalle 18.00 alle 19.45	Corsi bambini da 0 a 6 anni e ragazzi dai 6 a 10 anni	Sala pesi
Martedì e giovedì dalle 17.00 alle 19.45	Corsi bambini da 0 a 6 anni e ragazzi dai 6 a 10 anni	Arrampicata
Venerdì dalle 18.00 alle 18.45	Corsi bambini da 2 a 6 anni e ragazzi dai 6 a 10 anni	Sala pesi
Sabato dalle 9.00 alle 11.30	Corsi bambini da 0 a 6 anni	Nuoto libero *

Per informazioni e iscrizioni:

Via M. della Valle
Telefono 059 335024
www.amicidelnuoto.it



POLISPORTIVA SACCA

Sede dell'associazione

Corsi proposti

Giorni e fasce orarie	Attività proposta ai ragazzi/nipoti	Attività proposta ai genitori/nonni in contemporanea con l'attività dei ragazzi
Lunedì e mercoledì dalle 18.00 alle 19.00	Pattinaggio e Tennis	Ginnastica benessere globale e schiena
Mercoledì dalle 16.00 alle 17.00	Pattinaggio e Tennis	Ginnastica dolce
Lunedì dalle 16.00 alle 17.00	Pattinaggio e Tennis	Tennis per adulti
Mercoledì dalle 18.00 alle 20.00	Pattinaggio e Tennis	Corso di pittura per adulti e bimbi "Coloriamo le emozioni"
Lunedì dalle 14.30 alle 16.30	Pattinaggio e Tennis	Corso di ballo

Per informazioni e iscrizioni:

Via Paltrinieri, 80
Telefono 059 311434



A.S.D. GEESINK TEAM

Centro Sportivo Madonna

Corsi proposti

Giorni e fasce orarie	Attività proposta ai ragazzi/nipoti	Attività proposta ai genitori/nonni in contemporanea con l'attività dei ragazzi	Sconti
Dal lunedì al sabato dalle 14.00 alle 19.00	<ul style="list-style-type: none">• Corso di psicomotricità• Attività propedeutica (4/10 anni) gioco-judo, judo, danza: baby, jazz, classica, baby hip-hop e caraibiche• Attività avviamento (10-15 anni) Judo Corsi di avviamento e intermedi di danza (discipline come sopra)	Programmi personalizzati per sala Cardiofitness e sala Fitness; Pilates; Energym; Spin'n scult; Attività musicali; Attività aerobiche (step, tono, ...)	Sconto al genitore del 25% sulla quota adulti

Per informazioni e iscrizioni:

Via Giusti, 35
Telefono 059 820292
geesink@libero.it - www.geesinkteam.it



A.S.D. S.G.S. PANARO MODENA

Palestra comunale Barbieri

Corsi proposti

Giorni e fasce orarie	Attività proposta ai ragazzi/nipoti	Attività proposta ai genitori/nonni in contemporanea con l'attività dei ragazzi	Sconti
Lunedì - venerdì martedì - giovedì dalle 17.00 alle 20.00	Baby 3 anni Baby 4-5 anni Corsi di avviamento alla ginnastica (6-10 anni)	Corsi di ginnastica per adulti (in particolare per donne)	Mamme/nonne 10% sulla quota adulti Sconto fratelli: 1 mensilità per ciascuno sulla quota quadrimestrale o annuale a scelta
Lunedì - mercoledì mercoledì - venerdì dalle 17.00 alle 18.00	Corsi di avviamento multisport (scherma e arti marziali) 6-10 anni	Corsi di ginnastica per adulti (in particolare per donne)	Mamme/nonne 10% sulla quota adulti Sconto fratelli: 1 mensilità per ciascuno sulla quota quadrimestrale o annuale a scelta
Lunedì - venerdì martedì - giovedì dalle 17.00 alle 20.00	Corsi di ginnastica artistica maschile e femminile (livelli base, intermedio, avanzato) 6-10 anni	Corsi di ginnastica per adulti (in particolare per donne)	Mamme/nonne 10% sulla quota adulti Sconto fratelli: 1 mensilità per ciascuno sulla quota quadrimestrale o annuale a scelta

Lunedì - venerdì martedì - giovedì dalle 17.00 alle 20.00	Corsi di ginnastica ritmica (livelli base, intermedio, avanzato) 6-10 anni	Corsi di ginnastica per adulti (in particolare per donne)	Mamme/nonne 10% sulla quota adulti. Sconto fratelli: 1 mensilità per ciascuno sulla quota quadrimestrale o annuale a scelta
Lunedì - venerdì martedì - giovedì dalle 17.00 alle 20.00	Karate, scherma e judo (6-13 anni)	Corsi di ginnastica per adulti (in particolare per donne)	Mamme/nonne 10% sulla quota adulti. Sconto fratelli: 1 mensilità per ciascuno sulla quota quadrimestrale o annuale a scelta
Lunedì - mercoledì dalle 17.00 alle 18.00	Karate, scherma, ritmica di base e avviamento	Corso di metodo globale di autodifesa	Tariffa promozionale

Per informazioni e iscrizioni:

Via del Carso, 6
Telefono 059 219255
segreteria@panaromodena.it
www.panaromodena.it



CUS MODENA A.S.D.

Palestra Cus

Corsi proposti

Giorni e fasce orarie	Attività proposta ai ragazzi/nipoti	Attività proposta ai genitori/nonni in contemporanea con l'attività dei ragazzi
Lunedì e mercoledì dalle 17.00 alle 18.00	Avviamento alla ritmica e artistica, mini judo, minivolley	In...forma
Lunedì e mercoledì dalle 18.00 alle 19.00	Avviamento alla ritmica e artistica, mini judo, minivolley	Ginnastica con la musica
Venerdì dalle 17.00 alle 17.50	Baby gym	In...forma

Per informazioni e iscrizioni:

Via Campi, 161
Telefono 059 2058125
www.cus.unimo.it



ASIA MODENA S.D.

Sede dell'associazione

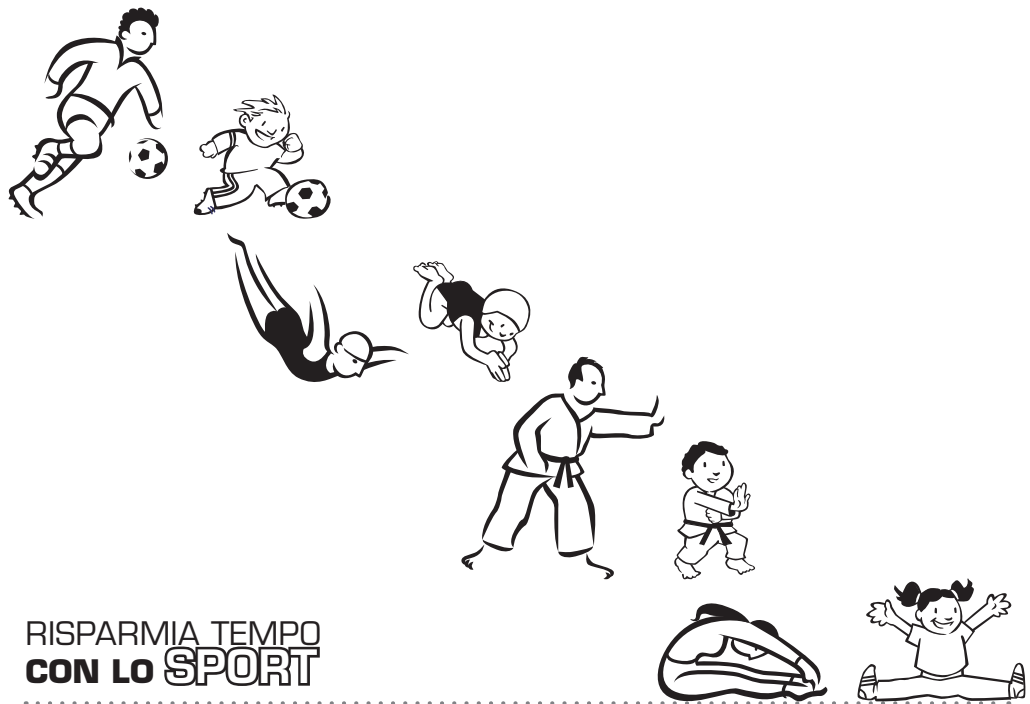
Corsi proposti

Giorni e fasce orarie	Attività proposta ai ragazzi/nipoti	Attività proposta ai genitori/nonni in contemporanea con l'attività dei ragazzi	Sconti
Lunedì dalle 17.00 alle 20.00	Aikido bimbi (6-10 anni)	Flexibility	25% sull'iscrizione dei bambini
Giovedì dalle 17.15 alle 18.15	Aikido bimbi (6-10 anni)	Ginnastica dell'ascolto e posturale	25% sull'iscrizione dei bambini
Mercoledì dalle 17.00 alle 18.00	Yoga bimbi (6-10 anni)	Flexibility	25% sull'iscrizione dei bambini

Per informazioni e iscrizioni:

Via Lancilloto, 24
Telefono 059 454367
www.asiamodena.it





RISPARMIA TEMPO
CON LO SPORT
