

# **CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA E SPORTIVA**

**anno sportivo 2020/2021**

attività  
per bambini  
dai 3 anni

attività per  
ragazzi

attività per  
adulti



# Bambini e ragazzi

## Acquaticità e nuoto

**dai 3 anni**

LUN. 16.30 -17.20

**dai 3 ai 5 anni**

SAB. 8.40 - 9.30

**dai 6 ai 9 anni**

SAB. 9.40 - 10.30(v.piccola)

**dai 6 anni**

SAB. 8.40 - 9.30(  
v.grande-avviamento)

SAB. 9.40 - 10.30

(v.grande)

## Accademia portieri

*Campo S. Benedetto*

**6/10 anni**

LUN. 16.45 -18.30

**11/13 anni**

GIO. 17.00 -18.30

**14 anni**

VEN. 16.00 -17.30

## Gioco ginnastica

**3/4 anni**

MAR. 16.45 -17.45

## Calcio

**5 anni**

LUN. e GIO. 16.30 -17.30

**6/7 anni**

MAR. e VEN. 16.45 - 18.00

**8 anni**

MART. e VEN. 18.15 - 19.30

**9/10 anni**

LUN. e GIO. 18.15 - 19.30

## Psicomotricità

**per bimbi di 3 anni**

VEN. 16.30 - 17.20

**per bimbi di 4/5 anni**

VEN. 17.30 - 18.20



# Ragazzi e adulti

## Karate

LUN. e GIOV.  
20.00 - 21.30

## Yoga

metodo Iyengar

MART.  
18.00 - 19.00  
19.45 - 20.45

## Rieducazione

Metodo Feldenkraise

Lezioni  
individuali e di  
gruppo di  
rieducazione  
funzionale e  
posturale

## Pilates

LUN. 18.00 - 19.00  
MERC. 17.45 - 18.45

## Ginnastica generale

MERC. 19.00 - 20.00  
su appuntamento concordato  
con l'insegnante si effettuano  
lezioni individuali

## Calcio over

2 allenamenti  
a settimana e  
partecipazione al  
campionato CSI di CA7



# Informazioni

Per effettuare le iscrizioni è consigliata la modalità online tramite il contatto mail della nostra segreteria.

Per informazioni maggiori su prezzi contattare la segreteria al n. 0543-35842 o alla mail [info@dinamicacentro.it](mailto:info@dinamicacentro.it)

## **Orari segreteria:**

dal lunedì al giovedì dalle 16:30 alle 19:30  
venerdì dalle 16.00 alle 19.00

**Sede Dinamica** : Via Porta Merlonia  
6/a Forlì

**Contatti** : Tel/Fax 0543-35842 E-mail  
[info@dinamicacentro.it](mailto:info@dinamicacentro.it)  
Facebook: [dinamicacentro](https://www.facebook.com/dinamicacentro)