



# RUGBY

*una disciplina rude ma divertente*

Per informazioni:  
Sabrina Mirandolini 351 7453980

**Settore Femminile** lunedì 19.30/21.00  
2004/05/06/07/08/09/10

**Mynirugby** lunedì - giovedì 17.30/18.30  
2013/14/15/16/17/18/19

**Under 14** lunedì - giovedì 18.00/19.30  
2010/2011

**Under 16** lunedì - martedì - venerdì 18.00/19.30  
2008/2009

**Under 18** martedì - mercoledì - venerdì 19.30/21.00  
2006/2007



# NUOTO

*Uno sport indispensabile in un ambiente affascinante*

Per i corsi di nuoto bambini e ragazzi rivolgersi direttamente presso la piscina comunale Via Turati.

Tel. 0543 818805



# ATLETICA LEGGERA

*corri, salta, lancia: i gesti più naturali in una disciplina sportiva*

## — SETTORE GIOVANILE E AVVIAMENTO —

Attività ed iscrizioni c/o Campo di Atletica "Carlo Gotti"  
[www.ederatletica.it](http://www.ederatletica.it) Via Campo di Marte, 1

Per ragazzi e ragazze dai 5 agli 15 anni.  
Inizio corsi di atletica leggera lunedì 4 settembre 2023

**1° corso** 2018/17/16/15 (Esordienti) lun. - giov 17-18

**2° corso** 2014/13 (Esordienti) mart. - ven. 17-18

**3° corso** 2012/11 (Ragazzi) mart. - ven. 15.30-17

**4° corso** 2010/09 (Cadetti) lun. - mar. - gio. - ven. 15.30-17

Per informazioni: segreteria Via Campo di Marte 1- 47121 Forlì  
Info: 391.4263512 - [edera.atleticagmail.com](mailto:edera.atleticagmail.com)

## Polisportiva Edera



**75** anni  
di storia e di  
sport a Forlì

Per informazioni: Segreteria della  
**POLISPORTIVA EDERA**

Viale della Libertà, 10 - 47122 Forlì

Tel. e Fax 0543.33704

email: [info@polisportivaedera.it](mailto:info@polisportivaedera.it)

dal lun al ven dalle 9 alle 12.30 e dalle 15 alle 19

## APERTURA ISCRIZIONI 28 AGOSTO

## INIZIO CORSI 2 OTTOBRE

dal 18 settembre al 29 settembre prove gratuite (informarsi in segreteria)

Gli allievi devono presentare in Segreteria un certificato medico attestante l'idoneità fisica valido per l'anno sportivo in corso, inoltre gli allievi dai 5 anni compiuti ai 18 non compiuti all'atto dell'iscrizione dovranno presentare il proprio codice fiscale al fine di poter beneficiare delle detrazioni d'imposta previste dalla Legge Finanziaria 2007.

### CENTRI C.O.N.I. DI AVVIAMENTO ALLO SPORT



**FONDAZIONE**  
CASSA DEI RISPARMI DI FORLÌ

[www.fondazioneclariforli.it](http://www.fondazioneclariforli.it) - Tel. 0543.711223

Tipografia Artigiana snc - Tel. 0543/32402



## POLISPORTIVA EDERA FORLÌ asd

FONDATA NEL 1947

### Corsi per Bambini e Ragazzi



### CENTRI C.O.N.I. DI AVVIAMENTO ALLO SPORT

## PROGRAMMA 2023/2024

PROGRAMMA ATTIVITÀ SPORTIVE RISERVATE AI SOCI

Viale della Libertà, 10 - 47122 Forlì  
Tel. e Fax 0543.33704 - [info@polisportivaedera.it](mailto:info@polisportivaedera.it)



## GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

per muovere il corpo con grazia ed eleganza

La ginnastica artistica è uno sport che vede la fusione tra l'acrobatica e il gesto armonico. In questa disciplina vengono esaltate coordinazione, rapidità, equilibrio, elasticità e senso del ritmo musicale.

### CORSI DI AVVIAMENTO

Per bambine dai 4 anni in avanti.

Istr. Giardini Serena

**Corso A** dai 4 ai 5 anni lunedì - giovedì 17.00/18.00  
Pal. B

**Corso B** dai 6 ai 7 anni lunedì - giovedì 18.00/19.30  
Pal. B

**Corso C** dagli 8 ai 10 anni martedì - venerdì 17.00/18.30  
Pal. B

**Corso D** dai 11 anni martedì - venerdì 15.00/16.30  
Pal. B

### SEZIONE AGONISTICA

SEZIONE PREAGONISTICA /AGONISTICA

Per informazioni sugli orari della sezione agonistica  
telefonare in Segreteria dal 28 agosto.

Responsabile SEZIONE : Prof. Plachesi Stefania.

Responsabili TECNICI: Fabbri Francesca,  
Benedetti Andrea Emanuele



## GINNASTICA RITMICA

...5 piccoli attrezzi ...musica ...espressività corporea

È una disciplina olimpica che sviluppa principalmente coordinazione e senso del ritmo. Vengono utilizzati i piccoli attrezzi che sono: fune, cerchio, palla, clavetta, nastro per creare coreografie eleganti e dinamiche.

### CORSI DI AVVIAMENTO

Per bambine dai 5 anni in avanti.

Responsabile Tecnico Prof. Rosetti Anna Lisa

**1° corso** dai 5 ai 7 anni lunedì - giovedì 17.00  
Pal. Azzurra

**2° corso** dagli 8 ai 10 anni lunedì - giovedì 18.00  
Pal. Azzurra

**3° corso** dagli 11 anni lunedì - giovedì 18.00  
Pal. Azzurra

### SEZIONE AGONISTICA

Per informazioni sezione agonistica  
telefonare in Segreteria dal 28 agosto.  
Responsabile Tecnico: Paganin Stefania



## PALLAVOLO FEMMINILE

Uno sport di squadra dinamico e coinvolgente

Coordinatore Tecnico Prof. Giannetti Mauro  
Istruttore Giacomo Bassi

**Avviamento** Pal. Smeraldo mercoledì 16.40  
dagli 8 ai 10 anni sabato 15.30

**Under 13** Pal. Smeraldo mercoledì 17.50  
venerdì 16.40  
sabato 16.40

**Under 16** Pal. Smeraldo mercoledì 19/20.30  
venerdì 17.45/19.15  
sabato 18/19.30



## KARATE

un'arte marziale semplice e perfetta

**Edera Karate Forlì appartenente alla FIJKAM**  
(Unica Federazione ufficiale di Karate riconosciuta dal C.O.N.I.)

### CORSI DI AVVIAMENTO

Per ragazzi e ragazze dai 6 ai 14 anni.

Responsabile Tecnico Mariani Maurizio (7 dan)

La pratica di questa disciplina favorisce in modo determinante le capacità motorie e l'equilibrio psicofisico. Qualità primarie come la coordinazione, la mobilità articolare, l'autocontrollo, la concentrazione, la rapidità, la forza e la resistenza sono sollecitate e migliorate costantemente nelle varie fasi evolutive dell'allievo. Le tecniche di insegnamento previste, vengono impartite sempre come mezzo per migliorare le qualità sopracitate. Il karate è uno sport completo la cui pratica costante può apportare una maggiore sicurezza in se stessi, come consigliano molti medici pediatri.

Tecnico Piovaccari Francesco

**Avv. A** dai 6 ai 7 anni lunedì - venerdì 16.45  
Pal. Arti Marziali

**Avv. B** dagli 8 agli 11 anni lunedì - venerdì 17.45  
Pal. Arti Marziali

Tecnico Mariani Maurizio

**1° corso** martedì - giovedì 16.45  
Pal. Arti Marziali

**2° corso** martedì - giovedì 17.45  
Pal. Arti Marziali

### SEZIONE AGONISTICA

Nel settore agonistico sono ammessi gli allievi  
che denotano spiccate capacità tecniche e  
predisposizione psicologica al conseguimento  
di obiettivi agonistici.

Pal. Arti Marziali martedì - venerdì 18.30 / 19.45

Pal. Arti Marziali mercoledì 17.45 / 19.00



## TAEKWONDO

dalla Corea: pugni e calci in volo

Il Taekwondo è uno sport Olimpico e arte marziale molto formativa, che insegna valori, quali rispetto disciplina e amicizia. Fisicamente completo, sviluppa ogni capacità motoria generale e specifica, ed è adatto a tutti.

### CORSI DI AVVIAMENTO

Per ragazzi e ragazze dai 5 agli 11 anni.

Resp. Tecnico: All. Filippo Rosati (1° dan)

**1° corso** dai 5 ai 7 anni lunedì - giovedì 16.45/17.45  
Pal. Rubino B

**2° corso** dagli 8 agli 11 anni lunedì - giovedì 19.00/20.00  
Pal. Arti Marziali

**3° corso** dagli 11 ai 13 anni lun. - mer. - gio. 20.00/21.30  
Pal. Arti Marziali

### SEZIONE AGONISTICA

lunedì - mercoledì - giovedì 19.00/21.30 Pal. Arti Marziali

martedì - venerdì 19.30/21.30 Pal. B



## KICKBOXING

Imparerai tecniche di attacco e difesa,  
aumentando la sicurezza interiore.

Istruttore Massimo Mariani

**Corso misto** dai 10 anni lunedì - giovedì 15.30/16.30  
Pal. B