

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.

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 PREGONISTICA /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 ...musicaespressività 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.

Corso A dai 5 ai 7 anni lunedì - giovedì 17.00/18.00
Pal. Azzurra

Corso B dagli 8 ai 10 anni lunedì - giovedì 18.00/19.00
Pal. Azzurra

Corso C dagli 11 anni lunedì - giovedì 18.00/19.00
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

Under 14 Pale. Azzurra martedì 15.00/16.30
mercoledì 16.45/18.15
venerdì 16.15/17.45

Under 16 Pale. Azzurra martedì 16.30/18.00
mercoledì 18.15/19.45
venerdì 17.45/19.15

KARATE

un'arte marziale semplice e perfetta



Edera Karate Forlì appartenente alla FIJLKAN
(Unica Federazione ufficiale di Karate riconosciuta dal C.C.)

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 insegnate vengono impartite sempre come mezzo per migliorare la 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 16.30/18.00
Pal. Arti Marziali

Avv. B dagli 8 agli 11 anni lunedì - venerdì 17.00/18.30
Pal. Arti Marziali

Tecnico Mariani Maurizio

1° corso martedì - giovedì 16.30/18.00
Pal. Arti Marziali

2° corso martedì - giovedì 17.00/18.30
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 / 19.15



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

Per informazioni: Segreteria della

POLISPORTIVA EDERA

Viale della Libertà, 10 - 47122 Forlì

Tel. e fax 0543.33704

email: info@polisportivaedera.it

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

APERTURA ISCRIZIONI 26 AGOSTO

INIZIO CORSI

1 OTTOBRE

dal 16 settembre al 27 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.fondazionecariforli.it - Tel. 0543.711223

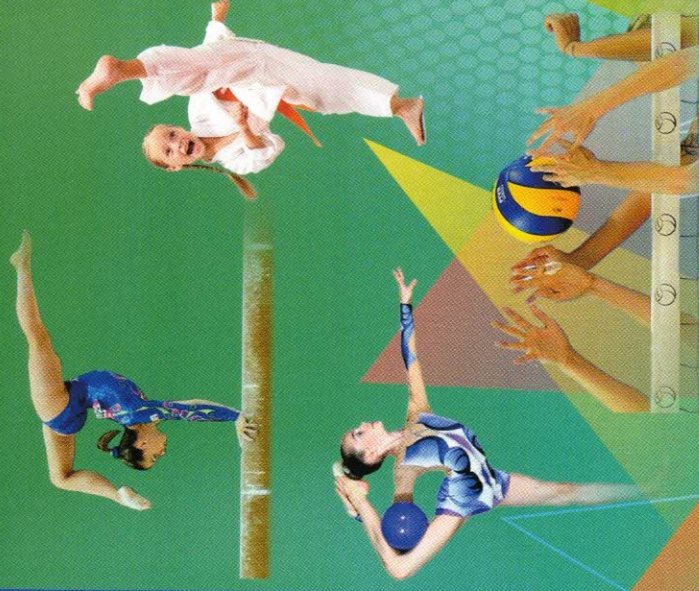


POLISPORTIVA

EDERA FORLÌ^{asd}

FONDATA NEL 1947

Corsi per Bambini e Ragazzi



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

PROGRAMMA 2024/2025

PROGRAMMA ATTIVITÀ SPORTIVE RISERVATE AI SOCI