

Carissimi sportivi ranichesi,
la **STAGIONE SPORTIVA 2019/2020** sta per ripartire e tutte le Sezioni del
CENTRO SPORTIVO RANICA stanno già scaldando i motori!

La ricetta è sempre quella:
-SPORT PER TUTTI (dai 3 ai 99 anni!);
-AMPIO VENTAGLIO DELL'OFFERTA SPORTIVA;
-**NOVITA' 2019**: CORSO "ZUMBA" E CORSO "STRONG BY ZUMBA";
-ATTREZZATURE ED IMPIANTI DI QUALITA';
-**SCONTI** PER FAMIGLIE CON PIU' FIGLI ISCRITTI;
-**SCONTI** PER CHI SI ISCRIVE A PIU' CORSI PER ADULTI;
-**SCONTI** PER "CONIUGI, FRATELLI & SORELLE, FIGLI" per i corsi di GINNASTICA VERTEBRLE,
GINNASTICA DI MANTENIMENTO, PILATES, GAG, ogni familiare "NUOVO ISCRITTO" potrà
godere dello sconto 20% sulla quota ordinaria;

- Grazie al contributo comunale, TUTTI GLI ATLETI RANICHESI MIORENNI (o comunque par-
tecipanti a campionati giovanili), POTRANNO BENEFICIARE DI UNO **SCONTO** DEL 10%!
- Tanto entusiasmo, spirito di volontariato e voglia di condividere questa "nuova stagione"
con giovani sportivi da accompagnare nel loro percorso di crescita UMANA E SPORTIVA!

La costante e fattiva collaborazione con l'Amministrazione Comunale continua ad essere la
solida base che ci permette di garantire anno dopo anno un percorso sportivo di qualità!

Infine, ricordo a tutti l' **OPEN DAY DELLO SPORT** previsto per
sabato 14 settembre & INFO-POINT (per provare, informarsi scegliere fra tutte le discipline
proposte quella più congeniale); manifestazione che si terrà sul nuovo campo.

Vi aspettiamo numerosi!
Buon SPORT e DIVERTIMENTO a tutti!

Il Presidente
ASD CENTRO SPORTIVO RANICA
Giampiero Gritti

SCEGLIERE E ALLEARSI PER UN'OFFERTA SPORTIVA SOSTENIBILE

L'importanza dello sport per il benessere psicofisico, sociale, educativo
della persona in ogni fase della fase della vita, è dimostrato dai dati e
dalla scienza.

Lo sport, soprattutto quello fatto dai ragazzi, è inoltre opportunità di
"mettersi in gioco" e di crescita anche per i familiari. E' occasione di
nuove conoscenze, relazioni, amicizie. E' condivisione di emozioni forti,
gioie, delusioni, soddisfazioni, fatiche. E' possibilità per tutti di
contribuire, di essere protagonisti in campo e fuori dal campo, per il
raggiungimento di un obiettivo comune: quello di uno sport
responsabile e sostenibile.

Come amministratori l'impegno a continuare la collaborazione con il
Centro Sportivo, ad essere attenti alla qualità ed alla varietà dell'offerta,
a garantire impianti confortevoli.

Un grazie al Presidente del Centro Sportivo ed a tutte le persone che,
con ruoli diversi ed in modo più o meno visibile, contribuiscono al
cammino di questa bella realtà.

Buon divertimento e buon anno sportivo a tutti.

Sindaco ed assessore allo sport
Mariagrazia Vergani

INFORMAZIONI

*1 FIGLIO ISCRITTO: €250
2 FIGLI: €450 3 FIGLI: €660 4 FIGLI: €840
QUOTE RISERVATE AD ATLETI RANICHESI MINORENNI
(Grazie al contributo comunale)
1 FIGLIO: €225 2 FIGLI: €400 3 FIGLI: €570 4 FIGLI: €720

PER PALLAVOLO ATLETICA E BASKET
Kit Obbligatorio Tuta Ufficiale + Borsa Sportiva = €45,00
Tuta Ufficiale + Zainetto = €40,00
Presso Punto Vendita
SPORT e SPORT

ORARI DI APERTURA:
Da Lunedì a Sabato: 9:30-12:30 / 15:00 - 19:00

L'ABBIGLIAMENTO TECNICO SPECIFICO DI OGNI DISCIPLINA
VERRÀ GESTITO DIRETTAMENTE
DALLE SINGOLE SEZIONI SPORTIVE

ATTENZIONE:

-Tutti i corsi potranno subire variazioni in considerazione
del numero dei partecipanti e degli spazi disponibili;

**-Tutti i corsi descritti (eccetto SUB MANIA, ARTI MARZIALI E
TENNIS) presentano la disponibilità di iscrizione online;**

-E' necessaria la visita medica: a seconda della disciplina
e delle indicazioni della federazione di appartenenza
verrà indicata la tipologia di certificato necessario;

-E' possibile partecipare ad un periodo di prova per tutte le
discipline.



Joma®

Via Roma, 5
Torre Boldone 24020 (BG)
+39 320 480 6139
www.digasport.com

 **GIVOVA**



OPENDAY

SABATO 14 SETTEMBRE 2019 presso il campo comunale di calcio
verranno presentate tutte le attività sportive offerte ai giovani Ranichesi.

Tutti potranno provare le varie discipline e raccogliere
tutte le informazioni necessarie.

In caso di maltempo la manifestazione verrà annullata.

VI ASPETTIAMO!

PRONTI PARTENZA SPORT & MULTISPORT

PPS MATERNA (dai 3 ai 5 anni)

Per bambini e bambine della scuola materna , per favorire lo sviluppo

motorio attraverso proposte ludiche mirate ad accrescere gli shcemi motori di base;

- **MODULO A:** il mercoledì dalle 16:15 alle 17:15; Palestra Scolastica. Prima data: 02/10/19;

- **MODULO B:** il venerdì 16:15 - 17:15, palestra Comunale. Prima data: 04/10/19;

Quota iscrizione **per residenti**, UN MODULO: €110,00; DUE MODULI: €200,00;

Quota iscrizione **non residenti**, UN MODULO: €125,00; DUE MODULI: €225,00;

PPS MULTISPORT (Prima e seconda elementare)

Per bambini e bambine della prima e seconda elementare, per permettere loro un sano avvicinamento al mondo degli sport attraverso il gioco e il divertimento;

-Ogni Venerdì dalle 17:30 alle 19:00 presso la Palestra Scolastica. Inizio corsi: 04/10/19.

PPS OVER (dalla terza elementare in poi)

Per bambini e bambine dalla terza elementare in poi, per l'acquisizione delle regole di gruppo, della collaborazione e dei principi che regolano il mondo dello sport.

Ogni Mercoledì dalle 17:15 alle 18:45 presso la Palestra Scolastica. Inizio corsi: 02/10/19.

Quota iscrizione PPS MULTISPORT o OVER: per **residenti** €135,00;

per **non residenti** €150,00;

Recapiti: Giorgio 3494903082; Enrico 3933363746

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Esercizi a corpo libero per adulti e giovani, mirati alla tonificazione muscolare, stretching ed impostazione posturale.

Ogni Martedì e Giovedì dalle 20:30 alle 21:30 a partire dal 08/10/2019

Recapiti: Erminia 035340410; Giacomo 3711712920

CORSO DI PILATES

Il pilates è una disciplina adatta a tutti, sviluppa la forma fisica in ogni suo aspetto: flessibilità, forza, coordinazione, velocità, agilità e resistenza.

Ogni Mercoledì dalle 19:00 alle 20:00 a partire dal 09/10/2019 presso la palestra delle scuole elementari.

Recapiti: Cristina 3473644417

CORSO DI GINNASTICA VERTEBRALE

La ginnastica vertebrale permette la prevenzione e la cura del mal di schiena, promuove un benessere generale evitando fastidi e dolori dovuti a irrigidimenti muscolari e ad una scorretta postura.

Ogni Martedì dalle 9:00 alle 10:00 a partire dal 08/10/2019 presso la palestra Comunale.

Recapiti: Elisa Bozza 3285622666

CORSO DI G.A.G.

Il corso di G.A.G. si prefigge come obiettivo il rinforzo e la tonificazione di gambe, addominali e glutei.

Ogni Martedì dalle 19:30 alle 20:30 a partire dal 08/10/2019 presso la palestra delle scuole elementari.

Recapiti: Alessandro 3405957531

ZUMBA

Zumba è una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica caraibica, combinati con i movimenti tradizionali dell'aerobica

Ogni Lunedì dalle 20:00 alle 21:00 a partire dal 07/10/2019 presso la palestra delle scuole elementari.

Recapiti: Kike 3914878864 Quota: solo corso Zumba €110, corso Zumba+STRONG by Zumba €240

STRONG by ZUMBA

STRONG by Zumba unisce condizionamento muscolare, cardio e allenamento

piometrico con movimenti che sono stati studiati per sincronizzarsi perfettamente con la musica.

Ogni Mercoledì dalle 20:00 alle 21:00 a partire dal 09/10/2019

presso la palestra delle scuole elementari.

Recapiti: Kike 3914878864

Quota: solo corso STRONG by Zumba €150,

corso Zumba+STRONG by Zumba €240

Iscrizione
Online sul sito:
www.epuntos.it

IBAN IT 37 A 08869 11100 00000000624
Benefic.: Educazione.Sport
CAUSALE: Nome Cognome Atleta



ASD PALLACANESTRO RANICA

Per ragazzi e ragazze dalla prima elementare: dal gioco-sport Minibasket al basket nelle categorie giovanili. I corsi sono tenuti da istruttori e allenatori federali. Partecipazione ai campionati e tornei FIP.



Recapiti: Anna Gambirasio 3288247858

infopalacanestroranica@gmail.com

Facebook: Pallacanestro Ranica

IBAN: IT 71 E 05034 11121 000000008016
CAUSALE: Nome Cognome * PREZZI
Benefic.: ASD PALLACANESTRO RANICA

ASD RANICA CALCIO

Per ragazzi e ragazze nati a partire dal 2013. Le squadre che andremo a formare parteciperanno, tutte, ai campionati organizzati dalla FIGC. Ogni categoria svolgerà due allenamenti settimanali e una partita di campionato il Sabato. Sul nostro sito web troverete tutte le informazioni.



Recapiti: Tomaselli Luigi 348 3051916

info@ranicacalcio.it

www.ranicacalcio.it

IBAN: IT 80 B 03111 53410 0000 0000 3844
CAUSALE: Nome Cognome * PREZZI
Benefic.: ASD RANICA CALCIO

AD NEW VOLLEY RANICA

Per ragazzi e ragazze a partire dalla prima elementare partendo dal gioco-sport Minivolley S3 sino al Volley di tutte le categorie giovanili. Le squadre maschili vengono gestite in collaborazione con VolleySanzo. I corsi saranno tenuti da istruttori e tecnici federali. Partecipazione ai campionati FIPAV-CONI



Recapiti: Peter 335 7487513 (ore serali)

info@newvolleyranica.it

www.newvolleyranica.it

IBAN: IT 21 F 03111 53070 000000009390
CAUSALE: Nome Cognome * PREZZI
Benefic.: AD NEW VOLLEY RANICA

C.S. RANICA ATLETICA

Per ragazze e ragazzi a partire dalle classi elementari.

La società è iscritta alla FIDAL e propone tutte le specialità giovanili

previste dalla Federazione: i vari tipi di corsa (Velocità, Ostacoli, resistenza),

salto in lungo e triplo, salto in alto, getto del peso, lancio del vortex e del disco.

Dalla 4^ elementare è prevista la partecipazione alle gare promosse dalla FIDAL, mentre

per più piccoli sono proposte manifestazioni promozionali di corsa e giochi IIAFF

Da quest'anno per i ragazzi dalle medie in poi sono offerte due possibilità: un percorso di formazione sportiva che prevede la partecipazione alle gare e un corso di atletica, meno impegnativo, in cui la partecipazione alle gare è solo proposta.



Per maggiori informaziozioni visitare il sito www.csranica.it

IBAN: IT 45 N 03111 53410 00000002 8909
CAUSALE: Nome Cognome ; * PREZZI
Benefic.: C.S. RANICA ATLETICA

Recapiti: Soli Erminia 334 3198258

www.csranica.it



ARTI MARZIALI CH'AN CIEN TAO ACADEMY

Corsi di Kung Fu e Taijiquan per adulti e ragazzi da 11 anni in su senza limiti di età.

La pratica delle arti marziali conferisce abilità fisiche, in modo particolare elasticità muscolare, mobilità articolare, forza e resistenza fisica.

Questa pratica si ripercuote anche sul piano interiore, favorendo un animo calmo e sereno.

Lo stile interno, quale la pratica del Taijiquan e del Qi Gong, porta oltre a benefici psicofisici, ed effetti terapeutici sui vari sistemi del corpo umano e riequilibrando il proprio sistema energetico.

Orari:

KUNG FU Lunedì e Giovedì dalle 20:00 alle 22:00;

TAIJIQUAN Mercoledì dalle 20:00 alle 22:00;

Per prezzi ed orari contattare:

Paolo 347 1560592 - 035 516582



SCUOLA TENNIS F.I.T.

La scuola Tennis F.I.T. è rivolta ai ragazzi dai 6 ai 18 anni e si pone l'obiettivo di insegnare tutti gli aspetti tecnico-tattici del gioco del tennis nonchè fornire un'adeguata preparazione fisica. Le lezioni avranno una frequenza bisettimanale con l'aggiunta di un'ora di attività motoria e vi sarà la possibilità di partecipare con una o più squadre ai campionati Affiliati F.I.T.

E' richiesto un certificaty medico di idoneità non agonistico.

Recapiti: tennis.ranica@live.it

www.tennisanica.com



SCUOLA SUB MANIA

Corso d avviamento per ragazzi dagli 8 ai 14 anni, per imparare ad apprezzare il mondo subacqueo ed a conoscere se' stessi.

Per info e prezzi contattare Dario.

Recapiti: Dario 3472161137

scuolasubmania@libero.it

www.csranica.it