

Promuovere lo sport per tutti. Questo l'obiettivo dei corsi sportivi comunali che anche quest'anno tornano offrendo un grande ventaglio di proposte, alcune delle quali nuove rispetto agli scorsi anni.

Adulti, ragazzi e persone con disabilità potranno scegliere tra un'ampia gamma di discipline sportive e improntate al benessere. Fare sport fa bene al corpo e alla mente, crea benessere e aiuta a migliorare gli stili di vita e vogliamo che tutti abbiano le stesse opportunità anche in questo campo.

Fare sport significa anche stare insieme agli altri, condividere con altre persone il proprio tempo libero, socializzare.

Auspico che anche quest'anno siano tanti i cittadini che vorranno cogliere questa occasione. Buon divertimento a tutte e a tutti!

Il Sindaco  
**Luca Menesini**

## PERCORSI SPORTIVI

**ATLETICA LEGGERA**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di Lammary Pegaso A.S.D.  
t.franceschini@gymstar.toscana.it 328 - 4771464  
Quota: € 130,00

**BASKET**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di Camigliano Gosp Slam Capannori A.S.D.  
gianluca.orsi1973@gmail.com 320 - 8390744  
Quota: € 160,00

**BASKET**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio Polisportiva Capannori A.S.D.  
lucafontana9@hotmail.it 338 - 2631410  
Quota: € 145,00

**BASKIN (Basket Integrato)**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di Camigliano Gosp Slam Capannori A.S.D.  
gospslam@gmail.com 320 - 8390744  
Quota: € 50,00

**CICLISMO SU MOUNTAINBIKE**  
Cicli Carube A.S.D.  
carube59@libero.it 347 - 2315386  
Quota: € 130,00

## PERCORSI SPORTIVI

**CICLISMO SU STRADA**  
Cicli Carube A.S.D.  
carube59@libero.it 347 - 2315386  
Quota: € 130,00

**DANZA SPORTIVA**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di Camigliano Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.  
polisportiva@libertaslucca.it 347 - 7761617  
Quota: € 150,00

**GINNASTICA RITMICA**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio e Lammary Gym Star A.S.D.  
info@gymstar.toscana.it 347 - 2585393  
Quota: R € 130,00 A 160,00

**KARATE**  
Palestra Scuola Primaria di Capannori e Lammary Hagakure Karate Capannori A.S.D.  
cesare.delpellegrino@alice.it 348-7024399  
Quota: A € 150,00 - R € 130,00

 RAGAZZI ADULTI ACCESSIBILE AI DISABILI

## PERCORSI SPORTIVI

**MINI BASKET**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di Camigliano Gosp Slam Capannori A.S.D.  
gianluca.orsi1973@gmail.com 320 - 8390744  
Quota: € 160,00

**MINI BASKET**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio Polisportiva Capannori A.S.D.  
lucafontana9@hotmail.it 338 - 2631410  
Quota: € 145,00

**MINI BASKIN**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di Camigliano Gosp Slam Capannori A.S.D.  
gospslam@gmail.com 320 - 8390744  
Quota: € 160,00

**MINI VOLLEY**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio Polisportiva Capannori A.S.D.  
lucafontana9@hotmail.it 338 - 2631410  
Quota: € 145,00

 RAGAZZI ADULTI ACCESSIBILE AI DISABILI

## PERCORSI SPORTIVI

**MINI VOLLEY**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di Capannori Pallavolo Nottolini pallavolonottolini@libero.it 329 - 1643725  
Quota: A € 160,00

**PALLAMANO**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado Camigliano Pallamano Montecarlo A.S.D. 348 - 2648277  
Quota: € 100,00

**PALLAVOLO**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di Capannori e Camigliano Pallavolo Nottolini pallavolonottolini@libero.it 329 - 1643725  
Quota: € 160,00

**POLISPORT**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio Polisportiva Capannori A.S.D.  
lucafontana9@hotmail.it 338 - 2631410  
Quota: € 120,00

 RAGAZZI ADULTI ACCESSIBILE AI DISABILI

## PERCORSI SPORTIVI

**PUGILATO**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di Lammary Pegaso A.S.D.  
t.franceschini@gymstar.toscana.it 328 - 4771464  
Quota: A € 160,00 Under 18 € 130,00

**SUPER BASKET**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio Polisportiva Capannori A.S.D.  
lucafontana9@hotmail.it 338 - 2631410  
Quota: € 145,00

**SUPER VOLLEY**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio Polisportiva Capannori A.S.D.  
lucafontana9@hotmail.it 338 - 2631410  
Quota: € 145,00

 RAGAZZI ADULTI ACCESSIBILE AI DISABILI

## PERCORSI SPORTIVI

**TENNIS**  
Impianto Tennis di Toringo Amici del Tennis Porcari A.S.D.  
amicideltennis.porcari@gmail.com 328 - 8375422  
Quota: R € 70,00 A € 90,00

**TWIRLING**  
Palestra Scuola Primaria di Capannori Gym Star A.S.D.  
info@gymstar.toscana.it 347 - 2585393  
Quota: € 120,00

**VOLLEY**  
Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio Polisportiva Capannori A.S.D.  
lucafontana9@hotmail.it 338 - 2631410  
Quota: € 145,00

**INFORMAZIONI GENERALI**  
I corsi avranno inizio il giorno **16 ottobre 2017** e termineranno il giorno **21 maggio 2018**, salvo eventuali recuperi.  
Le attività saranno sospese nei periodi delle vacanze scolastiche.

La quota relativa alle tariffe non comprende l'eventuale tessera associativa a circoli, club, ecc.  
I corsi potranno non essere attivati se non raggiungono il numero minimo di 15 partecipanti.

 RAGAZZI ADULTI ACCESSIBILE AI DISABILI

Grafica: Anna Rita Stefani



COMUNE DI CAPANNORI

# corsi sportivi comunali

# 2017/2018

**PERCORSI PER IL BENESSERE PSICO-FISICO DELL'INDIVIDUO****PERCORSI PER IL BENESSERE PSICO-FISICO DELL'INDIVIDUO****PERCORSI PER IL BENESSERE PSICO-FISICO DELL'INDIVIDUO****PERCORSI PER IL BENESSERE PSICO-FISICO DELL'INDIVIDUO****PERCORSI PER IL BENESSERE PSICO-FISICO DELL'INDIVIDUO****PERCORSI PER IL BENESSERE PSICO-FISICO DELL'INDIVIDUO****PERCORSI PER IL BENESSERE PSICO-FISICO DELL'INDIVIDUO****PERCORSI PER IL BENESSERE PSICO-FISICO DELL'INDIVIDUO****A A.F.A. - ATTIVITÀ FISICA ADATTATA**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di Capannori Vitanova  
 oliviatambe@gmail.com 340 – 2865332  
 Quota: Come da protocollo USL

**A A.F.A. - ATTIVITÀ FISICA ADATTATA**

Palestra Scuola primaria di Capannori Polisportiva Capannori A.S.D.  
 lucafontana9@hotmail.it 338 - 2631410  
 Quota: Come da protocollo USL

**A A.F.A. - ATTIVITÀ FISICA ADATTATA**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio  
 Gym Star A.S.D.  
 info@gymstar.toscana.it 347 - 2585393  
 Quota: Come da protocollo USL

**A A.F.A. - ATTIVITÀ FISICA ADATTATA**

Palestra Casa della Salute di Marlia Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.  
 polisportiva@libertaslucca.it 347 – 7761617  
 Quota: Come da protocollo USL

**R A ATTIVITÀ CIRCENSI E MICROCIRCO**

Palestra Scuola Primaria di Lammari Feluna A.S.D.  
 info.feluna@alice.it 338 – 6279646  
 Quota: € 130,00

**A D ATTIVITÀ MOTORIA**

Palestra Scuola Primaria di Capannori Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.  
 polisportiva@libertaslucca.it 347 – 7761617  
 Quota: € 150,00

**R A D ATTIVITÀ MOTORIA**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio Polisportiva Capannori A.S.D.  
 lucafontana9@hotmail.it 338 - 2631410  
 Quota: A € 140,00

**A ATTIVITÀ MOTORIA**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.  
 polisportiva@libertaslucca.it 347 - 7761617  
 Quota: € 130,00

**A AUTODIFESA DONNE**

Palestra Scuola Primaria di Capannori Hagakure Karate Capannori A.S.D.  
 cesare.delpellegrino@alice.it 348-7024399  
 Quota: € 60,00

**A AUTODIFESA PER LA TERZA ETÀ**

Palestra Scuola Primaria di Capannori Hagakure Karate Capannori A.S.D.  
 cesare.delpellegrino@alice.it 348 - 7024399

**A BALLI DI GRUPPO E LATINO AMERICANO**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di Camigliano Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.  
 polisportiva@libertaslucca.it 347 - 7761617  
 Quota: € 150,00

**R A CARDIO PILATES**

Palestra ARMONIA Danza Arte & Movimento di Capannori ARMONIA Danza Arte & Movimento  
 danza-armonia@libero.it 349 - 4223335  
 Quota: A € 160,00

**R DANZA CLASSICA**

Palestra Scuola primaria di Capannori e Secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio  
 Gym Star A.S.D.  
 info@gymstar.toscana.it 347 – 2585393  
 Quota: € 130,00

**R DANZA MODERNA PER BAMBINI**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di Camigliano Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.  
 polisportiva@libertaslucca.it 347 - 7761617  
 Quota: € 130,00

**A DANZE TRADIZIONALI POPOLARI**

Palestra Scuola Primaria di Capannori UJSP  
 lucca@uisp.it 0583 - 418310  
 Quota: A € 150,00 Over 65 € 135,00

**A ESERCIZI POSTURALI CON BOSU**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio  
 Gym Star A.S.D.  
 info@gymstar.toscana.it 347 - 2585393  
 Quota: € 160,00

**A FITBALL – G.A.G.**

Palestra ARMONIA Danza Arte & Movimento di Capannori ARMONIA Danza Arte & Movimento  
 danza-armonia@libero.it 349 - 4223335  
 Quota: A € 160,00

**A G.A.G.**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio  
 Gym Star A.S.D.  
 info@gymstar.toscana.it 347 - 2585393  
 Quota: A € 160,00

**A GINNASTICA DOLCE**

Palestra ARMONIA Danza Arte & Movimento di Capannori ARMONIA Danza Arte & Movimento  
 danza-armonia@libero.it 349 - 4223335  
 Quota: A Over 65 € 140,00/160,00 (2/3 volte a settimana)

**A GINNASTICA ESTETICA**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di Camigliano e Lammari Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.  
 polisportiva@libertaslucca.it 347 - 7761617  
 Quota: € 150,00

**A GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ (A.F.A. - ATTIVITÀ FISICA ADATTATA)**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio  
 Pegaso A.S.D.  
 t.franceschini@gymstar.toscana.it 328 - 4771464  
 Quota: Come da protocollo USL

**A GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ**

Palestra Auser Club di Marlia Nuova Cobra A.S.D.  
 info@auserclub.it 0583-30320  
 Quota: € 130,00

**A GINNASTICA POSTURALE**

Palestra Scuola Primaria di Capannori Vitanova  
 oliviatambe@gmail.com 340 – 2865332  
 Quota: A € 140,00

**A D GINNASTICA PREVENTIVA PER L'OSTEOPOROSI**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio  
 Sport & Fun  
 dibenemarco@libero.it 349 - 2117924  
 Quota: A € 150,00

**R GIOCODANZA**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di Camigliano Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.  
 polisportiva@libertaslucca.it 347 - 7761617  
 Quota: € 130,00

**R HIP HOP**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di San Leonardo in Treponzio  
 Gym Star A.S.D.  
 info@gymstar.toscana.it 347 - 2585393  
 Quota: € 130,00

**R MICROCIRCO**

Palestra Scuola Primaria di Lammari Feluna A.S.D.  
 info.feluna@alice.it 338 – 6279646  
 Quota: € 130,00

**A OSSA PER LA VITA**

Palestra Scuola primaria di Lammari Equilibryia  
 328-9760735  
 Quota: 160,00

**A PILATES**

Palestra Auser Club di Marlia Nuova Cobra A.S.D.  
 info@auserclub.it 0583-30320  
 Quota: € 150,00

**R A D PILATES**

Palestra ARMONIA Danza Arte & Movimento di Capannori ARMONIA Danza Arte & Movimento  
 danza-armonia@libero.it 349 - 4223335  
 Quota: A € 160,00

**A PILATES**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di Camigliano Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.  
 polisportiva@libertaslucca.it 347 - 7761617  
 Quota: € 150,00

**A PILATES**

Presso il Centro SOAN di Marlia SOAN A.S.D.  
 barbara.delmugnaio@gmail.com 328 – 2471581  
 Quota: € 160,00

**R A PSICOMOTRICITÀ INFANTILE**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di Lammari Pegaso A.S.D.  
 t.franceschini@gymstar.toscana.it 328 - 4771464  
 Quota: € 130,00

**R A STEP & GAG**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di Lammari Gym Star A.S.D.  
 info@gymstar.toscana.it 347 - 2585393  
 Quota: A € 160,00 R € 130,00

**A TONE UP**

Palestra Scuola Primaria di Capannori De Coubertin  
 info@decoubertin.it 393 - 9732850  
 Quota: A € 150,00

**A TOTAL BODY**

Palestra Auser Club di Marlia Nuova Cobra A.S.D.  
 info@auserclub.it 0583-30320  
 Quota: € 150,00

**A TOTAL BODY**

Palestra ARMONIA Danza Arte & Movimento di Capannori ARMONIA Danza Arte & Movimento  
 danza-armonia@libero.it 349 - 4223335  
 Quota: A € 160,00

**R A WING-TSUN**

Palestra Scuola secondaria di primo grado di Camigliano Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.  
 polisportiva@libertaslucca.it 347 - 7761617  
 Quota: A € 150,00 R € 130,00

**R A D YOGA (Base e Avanzato)**

Comitato Paesano di Zone AICS Freetime Capannori  
 freetimelucca@gmail.com 328 - 4919352  
 Quota: A € 160,00 R € 125,00 Over 65 € 150,00

**A YOGA FLEX**

Palestra ARMONIA Danza Arte & Movimento di Capannori ARMONIA Danza Arte & Movimento  
 danza-armonia@libero.it 349 - 4223335  
 Quota: A € 160,00

**A ZUMBA**

Palestra Auser Club di Marlia Nuova Cobra A.S.D.  
 info@auserclub.it 0583-30320  
 Quota: € 150,00