



LO SPORT A NEMBRO



ARTISTICA PONTERANICA A.S.D.

GINNASTICA ARTISTICA. Il corso è rivolto a bambini/e e si tiene presso la palestra della Scuola Media di Nembro, **da martedì 24 settembre, dalle 15.00 alle 16.00 e dalle 16.00 alle 17.00** (per bambini/e delle scuole dell'infanzia e primaria, divisi in base all'età e alle capacità).

PROVA GRATUITA MARTEDÌ 24 SETTEMBRE DALLE 14.30 ALLE 15.30

Il corso prevede l'avviamento all'acrobatica e il perfezionamento delle tecniche della ginnastica artistica anche con l'aiuto di attrezzi come pedana e minitrampolino ed è rivolto sia a maschi che femmine che vogliono imparare a fare capovolte, ruote, verticali, spaccate e ponti.

INFO: Silvia Turani 339/3489488 - silviaturani79@hotmail.com

ATLETICA SALETTI A.S.D.

CORSI DI AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA.

- 1^a - 2^a elementare: il venerdì dalle 17.00 alle 19.00
- 3^a - 4^a - 5^a elementare e scuole medie: il martedì dalle 17.00 alle 19.00 ed il giovedì dalle 16.45 alle 18.15

I corsi avranno inizio ad ottobre 2019 e si terranno presso la palestra della Scuola Media di Nembro e presso il Centro Sportivo Saletti.

INFO: 199 61 719 - atlsaletti@hotmail.com - www.atleticasaletti.it

BASKIN SERIANA

Cos'è? Il Baskin (**BASKET INCLUSIVO**) è una nuova disciplina sportiva che, ispirandosi al basket, consente la partecipazione al gioco di squadra di ragazzi e ragazze, sia normodotati che diversamente abili, valorizzando le abilità motorie di ciascuno e migliorandone al contempo le capacità comunicative e relazionali.

TARGET: l'attività si rivolge a ragazzi e ragazze, giovani e adulti, dai 14 anni in poi.

DOVE: ci alleniamo presso la palestra della Scuola Primaria di San Faustino, tutti i venerdì dalle 16.30 alle 18.30.

INFO: Letizia Maffioli (Allenatrice e Referente Seriana Baskin) – 340 66 81 953 – letizia.maffioli@gmail.com

CAI - Sottosezione di Nembro

Attività Sportiva:

Corsi di Arrampicata JUNIOR: il lunedì e il giovedì con Istruttori FASI (da ottobre 2019 a aprile 2020)

Corsi di arrampicata SENIOR: il mercoledì dalle 19.00 alle 21.00 con a.Guida Alpina (da ottobre 2019 a aprile 2020)

Corso di SCI-ALPINISMO e SNOWBOARD (da novembre 2019 ad aprile 2020)

Corso di ALPINISMO GIOVANILE per ragazzi da 8 a 17 anni (da marzo ad ottobre 2020)

Corso di Alpinismo di base (da maggio a fine giugno 2020)

Gite sci-alpinistiche

Gite escursionistiche

Trekking

Gite in Mountain Bike

INFO: www.cainembro.it - infocai@cainembro.it - Sede: via Ronchetti 25 - Nembro

COMBO DANCE SCHOOL A.S.D.

Scuola di Danza HIP HOP E BREAKDANCE di Nembro diretta da Andrea Benigni.

Corsi per tutte le età: bambini, ragazzi e adulti a partire dai 5 anni e per tutti i livelli: principiante, intermedio e avanzato .

2 LEZIONI DI PROVA GRATUITE.

La Combo è punto di riferimento in Val Seriana per le danze urbane e tutti i suoi stili, con un cast insegnanti dinamico e professionista all'interno del mondo hip hop nazionale e internazionale. Molti dei nostri istruttori si specializzano ogni anno nelle migliori scuole di Los Angeles per portare a Nembro tutte le ultime novità dell'Hip Hop!

I corsi che proponiamo sono:

HIP HOP-BREAKDANCE-HEELS (HIP HOP SUI TACCHI)-VOGUE-DANCEHALL-VIDEODANCE E HOUSEDANCE.

HIP HOP PER ADULTI

I NOSTRI CORSI si svolgono presso la Sala Bonorandi in Via Ronchetti 29 (sotto allo studio pediatrico e al Museo Pietre Coti) dal Lunedì al Venerdì.

La parola che definisce la Combo è CONDIVISIONE e UNIONE, siamo convinti che solo attraverso la creazione di un ambiente sereno e di rispetto si ottengono i migliori risultati, tra i più importanti il divertimento e l'autostima dei nostri ragazzi. La Combo partecipa a tutte le iniziative del Comune di Nembro quali: Sport e Scuola presso le scuole primarie del Comune, l'iniziativa estiva Sport d'Estate in Piazza della Libertà con lezioni di hip hop all'aperto per tutti, la Festa dello Sport con scadenza annuale a settembre ed il Festival della Danza.

La scuola ha ottenuto in questi anni numerosi riconoscimenti all'interno dell'ambiente hip hop nazionale conquistando più volte podi di prestigio in tutta Italia e numerose borse di studio per i ragazzi.

INFO: 348 37 35 326 - combodanceschool@gmail.com - Instagram. [Combo_Danceschool](#) - Facebook. [@lacombonembro](#)

DAVID ORATORIO A.S.D.

La Società si pone come obiettivo la crescita umana dei ragazzi attraverso lo sport.

Attività proposte:

• **SCUOLA CALCIO - in collaborazione con A.S.D. GAVARNESE CALCIO**, per i bambini/e nati/e negli anni 2012-2013-2014. Allenamenti in oratorio : Lunedì e Giovedì dalle 16 alle 18 per i 2012, Venerdì dalle 16 alle 18 per i 2013/2014
riferimento DAVID: Osvaldo Zanardi 328 66 60 310 - riferimento Gavarnese: Romano Grigis 338 83 41 421

• **CALCIO A 7, maschile e femminile a partire dai 6 anni**

allenamenti in oratorio, in giorni e orari diversi in funzione della categoria

riferimento: Osvaldo Zanardi 328 66 60 310

• **PING-PONG, maschile e femminile a partire dai 10 anni**

allenamenti in oratorio, il martedì ed il venerdì dalle 20.30 alle 22.30

riferimento: Giorgio Gambirasio 328 95 20 339

• **CALCIO BALILLA, maschile e femminile a partire dai 14 anni (dai 16 anni per campionato)**

allenamenti in oratorio, il lunedì, il martedì e il mercoledì dalle 21.00 alle 23.00

riferimento: Gianluca Belotti 346 23 86 620

Tutte le attività iniziano a Settembre 2019 e terminano a Maggio 2020

INFO: www.asddavid.com - david@asddavid.com - Facebook & Instagram: [David Nembro](#)

G.A.N. GRUPPO ALPINISTICO NEMBRESE

- Corso di **GINNASTICA PRESCIISTICA** dal 1/10/19 AL 30/01/2020 martedì/giovedì dalle 18.30 alle 20.30 Istituto Alberghiero Nembro - istruttore Persico Michele
 - Corso di sci **IMPARIAMO A SCIARE...ASPETTANDO LA NEVE** sulla pista in plastica a Selvino per ragazzi scuola primaria, dal 19/10/2019, per 5 sabati consecutivi.
- INFO: rivolgersi martedì-venerdì in sede GAN - Via C.Nembrini - 035 520 563**

GAVARNESE CALCIO A.S.D.

PRIMA SQUADRA in PROMOZIONE

Allenamenti da agosto a maggio, martedì, mercoledì e venerdì, dalle 19.30, c/o Centro Sportivo Saletti
Partite di campionato domenica pomeriggio, orari ufficiali 14.30-15.30

JUNIORES REGIONALE (anni 2000-2001-2002)

Allenamenti da agosto a maggio il lunedì e il giovedì, dalle 19.30, c/o Centro Sportivo Saletti
Partite di campionato sabato pomeriggio alle 15.30

SCUOLA CALCIO in collaborazione con ASD DAVID OR. NEMBRO

INFO: www.asdgavarnesecalcio.it - ds@asdgavarnesecalcio.it

JUDODINAMICA A.S.D.

Attività svolta:

- **JUDO bambini (dai 4/5 anni)**
- **JUDO ragazzi e adulti**
- **AUTODIFESA e JU-JITSU (ragazzi dai 12 anni e adulti)**

DESCRIZIONE E TARGET :

- JUDO: Per bambini dai cinque anni, per ragazzi/e, per adulti.

Il JUDO è un'arte marziale giapponese con scopi educativi, per il corpo e la mente, ed è adatto sia alle/ai bambine/i (a partire dai 4/5 anni di età), sia alle/ai ragazze/i e agli adulti, che trovano, oltre allo sport, la possibilità di migliorare il proprio autocontrollo e di apprendere delle tecniche efficaci di DIFESA PERSONALE.

Per i BAMBINI, in particolare, numerose ricerche dimostrano che JUDO è tra le attività che maggiormente consentono di sviluppare l'attenzione al compito motorio come base dell'attenzione cognitiva generale, ed è pertanto utile nella prevenzione dei disturbi dell'apprendimento. Inoltre, grazie al gioco motorio e alle regole della palestra, il bambino impara a conoscere sé stesso, l'ambiente circostante e l'altro; sperimenta le relazioni sociali, il senso dei propri limiti e possibilità, costruisce la propria personalità e sviluppa il senso del rispetto.

Per i RAGAZZI e gli ADULTI, il JUDO è un mondo sportivo tutto da scoprire dove si fondono in un avvincente connubio sport, forma fisica, capacità mentali, autodifesa, tecnica, arte.

- AUTODIFESA/JU-JITSU: per ragazzi/e, donne e uomini.

Tecniche di Autodifesa di semplice ed efficace applicazione anche per chi non abbia una grande preparazione fisica (M.G.A e Judo - Ju Jitsu); difendersi dalle più tipiche situazioni di aggressione, seguendo una scala progressiva di incisività. Aspetti legali e psicologici della autodifesa.

LUOGO E ORARI :

Tutti i corsi si svolgono presso la Palestra JUDO delle Scuole Primarie di Via S. Faustino

CORSO 1 JUDO: da 5 a 10 anni – Martedì e Venerdì ore 18.00 – 19.00

CORSO 2 JUDO: da 11 anni, Agonisti e Adulti - Martedì e Venerdì Ore 19.15 – 20.15

CORSO AUTODIFESA/JU-JITSU: Martedì ore 20.30 – 21.30

INIZIO ATTIVITA' :

Iscrizioni aperte tutto l'anno, dal 1 settembre al 31 maggio.

INFO: Cristiano Corna: 345 83 30 888 - www.facebook.com/judodinamica

NEMBRESE CALCIO U.S.D. e NEMBRESE ACADEMY

NEMBRESE CALCIO

Orari allenamenti: dal lunedì al venerdì, dalle ore 16.00 alle ore 20.00, a seconda dell'età

Partite di campionato: sabato pomeriggio e domenica mattina per il settore giovanile; domenica pomeriggio per la prima squadra.

INFO: 333 18 90 121 - nembresecalcio@libero.it - www.nembresecalcio.it

NEMBRESE ACADEMY

Scuola Calcio: bambini nati negli anni 2012/2013, allenamenti lunedì e venerdì dalle 17.00 alle 18.30 presso il Centro Sportivo Saletti (campo erba), inizio attività 9 settembre e iscrizioni sempre aperte.

Corso di psicomotricità: bambini nati negli anni 2014/2015, appuntamento sabato mattina ore 10.00 presso il Centro Sportivo Saletti (in caso di maltempo l'attività si svolge al coperto); inizio attività fase autunnale Ottobre-Dicembre, fase primaverile Marzo-Maggio.

INFO: 333 20 67 140 - nembreseacademy@libero.it - facebook e instagram: NembreseAcademy

PALLAVOLO GAVARNO A.S.D.

CORSO DI MINIVOLLEY - per i nati negli anni 2009-2010-2011-2012

da ottobre 2019 a maggio 2020

il martedì, dalle 17.30 alle 18.30 presso la palestra della scuola primaria di Viana

il giovedì, dalle 18.15 alle 19.15 presso la palestra Scuole Medie Nembro

Inizio corsi: martedì 1 ottobre 2019

*INFO: Grigis Martina 348 327 43 42 / Algeri Savina 329 181 82 63 / Pulcini Vanessa 339 757 54 00
orovolleygavarno@gmail.com*

RITMICAMENTE A.S.D.

Attività: Corsi di base ed avanzati per l'insegnamento della ginnastica ritmica. Attività nella quale si trovano elementi propri della danza ed elementi acrobatici e di coordinazione, unitamente alla maestria nell'utilizzo dei piccoli attrezzi (funi, palla, cerchio, clavette e nastro).

Target: attività per bambine a partire dai 4 anni

Orari: Corsi di 1-2 ore settimanali, una volta la settimana, a partire dal mese di settembre, il mercoledì dalle 16.30 alle 19.00

Luogo: palestra Scuole Medie

INFO: Laura – 338.8068391 – info@ritmicamente.it – www.ritmicamente.it

SATIRO DANZANTE A.S.D.

Scuola di Danza Classica e Moderna

Propone corsi di DANZA CLASSICA, DANZA MODERNA, GIOCODANZA, PILATES.

Per bambini, ragazzi e adulti.

I corsi partiranno il 16 settembre 2019 e si terranno in Sala Danza c/o Istituto Comprensivo di Nembro.

INFO: 328 93 12 850 - asdsatirodanzante@gmail.com - asdsatirodanzante.it

SCUOLA TENNIS GIGI A.S.D.

Corsi di Tennis per Bambini, Ragazzi e Adulti presso il Centro Tennis di Nembro (via Nembrini - Località Saletti)

Inizio corsi: martedì 1 ottobre 2019 - Termine corsi: martedì 30 giugno 2020

INFO: Gigi 338 58 98 009

SERIANA BASKET '75 A.S.D.

Corsi di **MINI BASKET per fasce di età**, per consentire il corretto apprendimento a chi si vuole avvicinare a questo sport, naturalmente divertendosi.

Presso la Palestra della Scuola Primaria del Centro in Via Moscheni.

Pulcini: martedì e giovedì dalle 16.30 alle 17.30 per bambini e bambine di 5 e 6 anni

Scoiattoli: martedì e giovedì dalle 17.30 alle 18.30 per bambini e bambine di 7, 8 e 9 anni

Aquilotti: annate 2009/2010

Esordienti: annate 2008/2009

INFO: Marco Merelli 338 75 61 642 - segreteria@serianabasket.it

SNOWTIME BAZ - BAZ SNOW & RACE A.S.D.

Corsi di Pattini in Linea, per ragazzi e bambini (è consigliata un'età non inferiore ai 5 anni).

Sono organizzati nel periodo primaverile ed estivo presso la pista ciclabile del Centro Sportivo "Saletti" di Nembro, con l'obiettivo di migliorare le capacità coordinative generali, speciali e condizionali per facilitare lo Sci Alpino.

I corsi sono tenuti da allenatori di Sci ed istruttori riconosciuti dalla Federazione di Pattinaggio.

INFO: 347 88 00 940 - lucarondi@alice.it - www.bazsnowrace.it

TEAM MOROTTI A.S.D.

Sezione CICLISMO

- Affiliazione Federazione Ciclistica Italiana e A.C.S.I.
- Possibilità di partecipare a gare nel settore AMATORIALE nelle diverse discipline: strada (granfondo; cronoscalate e circuiti); MTB (cross country, enduro e downhill)
- Nessun obbligo di frequenza
- Età: dai 18 anni

Sezione PALLAVOLO

- Livello amatoriale
- Età: dai 20 anni
- Allenamenti: Lunedì e Giovedì dalle 21.00 alle 22.30 (possibilità di scegliere una sola giornata)

INFO: 035 52 20 21 (Negozio Morotti Solociclismo) - asdteammorotti@outlook.it

TRAINING AUTOGENO

CORSO BASE DI TRAINING AUTOGENO, GINNASTICA PASSIVA (PER ADULTI)

Ciclo 10 incontri a cadenza settimanale, il martedì dalle 20.30 alle 21.30 presso Sala Danza Scuola Media Nembro.

Data inizio: 15 ottobre 2019.

INFO: dott.ssa Elisa Corberi 333 95 89 517 - e.corberi@gmail.com

VIANDANZE APS NEMBRO

Corso di danze popolari internazionali per adulti.

Presso la palestra di danza della scuola media di Nembro per 10 lunedì, **dal 14 ottobre al 16 dicembre 2019**, dalle ore 21.00 alle ore 23.00.

La prima lezione di prova è il 14 ottobre, ma è possibile inserirsi in qualsiasi momento contattando i riferimenti.

INFO: viandanze.folk@libero.it - Daniela 373 8939887

VOLLEYMANIA NEMBRO A.S.D. AFFILIATA FIPAV – CSI – CONI

SCUOLA FEDERALE DI PALLAVOLO - CERTIFICATO DI QUALITÀ ARGENTO ATTIVITÀ GIOVANILE FIPAV 2019-2020

CORSI DI AVVIAMENTO ALLO SPORT PER NATI NEGLI ANNI 2012-2013 (1-2 ELEMENTARE)

CORSI DI MINIVOLLEY PER NATI NEGLI ANNI 2009-2010-2011 (3-4-5 ELEMENTARE)

Due incontri settimanali per ogni corso con la seguente articolazione:

-presso la palestra di San Faustino (il martedì) e scuole Medie il giovedì (all'interno della fascia oraria dalle 14.30 alle 17.30 - solo minivolley);

-presso la palestra di Viana (il martedì all'interno della fascia oraria dalle 14.30 alle 17.30 e il venerdì dalle 15.30 alle 18.30 - per entrambi i corsi in orari distinti);

Tutti i corsi sono tenuti da istruttori diplomati ISEF - qualificati FIPAV, la durata degli incontri è di 90 minuti per il minivolley e 60 minuti per l'avviamento allo sport .

DURATA DEI CORSI: dall' 8 Ottobre 2019 fino a giugno 2020.

Partecipazione a tornei provinciali MINIVOLLEY dalla primavera 2020.

INFO: info@volleymanianembro.it

Paolo (istruttore San Faustino) 339 36 03 972 - Federico (Istruttore Viana) 340 62 00 209

Nel costo di iscrizione è compresa visita medica presso centro medico sportivo convenzionato.

Inizio corsi MARTEDI 8 OTTOBRE 2019 con prime lezioni di prova gratuite!

YOGA-UISP "SOLE-LUNA"

CORSI DI YOGA PER ADULTI

INIZIO CORSI: dal 16 Settembre 2019

Sedi e orari:

Scuola Elementare di S.Faustino - Nembro

Lunedì 18.00 - 19.30 / 20.00 - 21.30 / Giovedì 18.30 - 20.00

Sala Bonorandi via Ronchetti 29 - Nembro

Martedì 9.30 - 11.00 / Mercoledì 9.30 - 11.00 / Venerdì 9.30 - 11.00

Le iscrizioni sono sempre aperte durante l'anno. I corsi si attivano con un minimo di iscritti.

INFO: 349 00 22 790 - yogauspssoleluna@gmail.com

CORSI DI YOGA PER MINORI differenziati per età

dal 2 ottobre al 20 novembre dalle ore 15.30 alle 17.00 (**per bimbi 5/8 anni**) per una serie di 8 incontri

dal 2 ottobre al 20 novembre dalle ore 17.30 alle 19.00 (**per bambini 9/12 anni**) per una serie di 8 incontri

dal 3 ottobre al 21 novembre dalle ore 16.30 alle 18.00 (**per adolescenti 13/16 anni**) per una serie di 8 incontri

Tali corsi prenderanno il via al raggiungimento di un numero minimo di 10 iscritti e si riproporranno in primavera.

INFO: Bruna 345 799 23 55 - e-mail: bruna.algeri@alice.it - yogauspssoleluna@gmail.com

www.yoganembro.it

COMUNE di NEMBRO - Ufficio Sport

Sede operativa: Biblioteca Centro Cultura (1° piano) - piazza Italia - 24027 - Nembro (Bg)
Tel 035.471.337 - Fax 035.41.27.170 - scuola.sport@nembro.net - www.comune.nembro.bg.it

