



COMUNE DI CAPANNORI

# **CORSI SPORTIVI COMUNALI 2018/2019**

## **“PERCORSI PER IL BENESSERE PSICO-FISICO DELL'INDIVIDUO”**

R= Corso per Ragazzi

A= Corso per Adulti

D= Corso accessibile a persone con disabilità

**A.F.A. (ATTIVITA' FISICA ADATTATA)**

Casa "Don. A. Gori" - Marlia  
Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.  
[polisportiva@libertaslucca.it](mailto:polisportiva@libertaslucca.it) 347 - 3310646  
Quota: Come da protocollo USL  
A D

**A.F.A. (ATTIVITA' FISICA ADATTATA)**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Capannori  
"La Tenda di Giovanni" A.S.D.  
[mariabartelloni@virgilio.it](mailto:mariabartelloni@virgilio.it) 340-2865332  
Quota: Come da protocollo USL  
A D

**A.F.A. (ATTIVITA' FISICA ADATTATA)**

Palestra Auser Club di Marlia  
Nuova Cobra A.S.D.  
[info@auserclub.it](mailto:info@auserclub.it) 0583 - 30320  
Quota: Come da protocollo USL  
A

**AEROFANTASY (PILATES)**

Sede del Comitato Paesano di Zone  
My Time A.S.D.  
[mytime.asd@libero.it](mailto:mytime.asd@libero.it) 3472177602  
Quota: € 160,00  
A D

**AEROFANTASY (STEP - TONIFICAZIONE)**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Camigliano  
My Time A.S.D.  
[mytime.asd@libero.it](mailto:mytime.asd@libero.it) 3472177602  
Quota: € 160,00  
A D

**AEROFANTASY (ZUMBA - TONIFICAZIONE)**

Palestra Scuola Primaria di Capannori  
My Time A.S.D.  
[mytime.asd@libero.it](mailto:mytime.asd@libero.it) 3472177602  
Quota: € 160,00  
A D

### **ATTIVITA' MOTORIA ADULTI**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Polisportiva Capannori A.S.D.

[lucafontana9@hotmail.it](mailto:lucafontana9@hotmail.it) 338 - 2631410

Quota: € 140,00

A D

### **ATTIVITA' MOTORIA ADULTI**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.

[polisportiva@libertaslucca.it](mailto:polisportiva@libertaslucca.it) 347 - 3310646

Quota: € 160,00

A D

### **ATTIVITA' MOTORIA ADULTI**

Palestra Scuola Primaria di Capannori  
Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.

[polisportiva@libertaslucca.it](mailto:polisportiva@libertaslucca.it) 347 - 3310646

Quota: € 160,00

A D

### **ATTIVITA' CIRCENSI**

Palestra Scuola Primaria di Lammari  
Feluna A.S.D.

[info.feluna@alice.it](mailto:info.feluna@alice.it) 338 - 6279646

Quota: € 130,00

R

### **AUTODIFESA DONNE - 12 LEZIONI**

Palestra Scuola Primaria di Capannori  
Hagakure Karate Capannori A.S.D.

[cesare.delpellegrino@alice.it](mailto:cesare.delpellegrino@alice.it) 348 - 7024399

Quota: € 65,00

A D

### **CARDIO - PILATES**

Palestra della scuola di danza "Armonia" di Capannori  
Armonia A.S.D.

[danza-armonia@libero.it](mailto:danza-armonia@libero.it) 349 - 4223335

Quota: € 160,00

A D

### **DANZA ADULTI**

Palestra della scuola di danza "Armonia" di Capannori  
Armonia A.S.D.

[danza-armonia@libero.it](mailto:danza-armonia@libero.it) 349 - 4223335

Quota: € 160,00

A D

### **DIFESA PERSONALE**

Palestra della scuola di danza "Armonia" di Capannori  
Armonia A.S.D.

[danza-armonia@libero.it](mailto:danza-armonia@libero.it) 349 - 4223335

Quota: € 160,00

A D

### **DIFESA PERSONALE**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Camigliano  
Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.

[polisportiva@libertaslucca.it](mailto:polisportiva@libertaslucca.it) 347 - 3310646

Quota: € 160,00 € 130,00

R 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](mailto:info@gymstar.toscana.it) 347 - 2585393

Quota: € 160,00

A D

### **GINNASTICA DOLCE (A.F.A.)**

Palestra della scuola di danza "Armonia" di Capannori  
Armonia A.S.D.

[danza-armonia@libero.it](mailto:danza-armonia@libero.it) 349 - 4223335

Quota: Come da protocollo USL

A D

### **GINNASTICA PER LA TERZA ETA' (A.F.A.)**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Pegaso A.S.D.

[t.franceschini@gymstar.toscana.it](mailto:t.franceschini@gymstar.toscana.it) 328 - 4771464

Quota: € 160,00

A D

### **GINNASTICA POSTURALE (A.F.A.)**

Palestra Scuola Primaria di Capannori

"La Tenda di Giovanni" A.S.D.

[mariabartelloni@virgilio.it](mailto:mariabartelloni@virgilio.it) 340-2865332

Quota: Come da protocollo USL

A D

### **GINNASTICA PREVENTIVA OSTEOPOROSI (A.F.A.)**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Camigliano

Sport & Fun A.S.D.

[mauriziolenci@virgilio.it](mailto:mauriziolenci@virgilio.it) 349 - 2117924

Quota: Come da protocollo USL

A D

### **GIOCODANZA**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Camigliano

Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.

[polisportiva@libertaslucca.it](mailto:polisportiva@libertaslucca.it) 347 - 3310646

Quota: € 130,00

R D

### **MICROCIRCO**

Palestra Scuola Primaria di Lammari

Feluna A.S.D.

[info.feluna@alice.it](mailto:info.feluna@alice.it) 338 - 6279646

Quota: € 130,00

R

### **MOTORIA ADULTI (A.F.A.)**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Lammari

Gym Star A.S.D.

[info@gymstar.toscana.it](mailto:info@gymstar.toscana.it) 347 - 2585393

Quota: € 160,00

A D

### **PILATES**

Palestra della scuola di danza "Armonia" di Capannori

Armonia A.S.D.

[danza-armonia@libero.it](mailto:danza-armonia@libero.it) 349 - 4223335

Quota: € 160,00

A D

### **PILATES**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Camigliano

Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.

[polisportiva@libertaslucca.it](mailto:polisportiva@libertaslucca.it) 347 - 3310646

Quota: € 160,00 €130,00

R A D

### **PILATES**

Palestra Auser Club di Marlia

Nuova Cobra A.S.D.

[info@auserclub.it](mailto:info@auserclub.it) 0583 - 30320

Quota: € 160,00

A

### **PSICOMOTRICITA' INFANTILE**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Lammari

Pegaso A.S.D.

[t.franceschini@gymstar.toscana.it](mailto:t.franceschini@gymstar.toscana.it) 328 - 4771464

Quota: € 124,00

R D

### **STEP&GAG**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Lammari

Gym Star A.S.D.

[info@gymstar.toscana.it](mailto:info@gymstar.toscana.it) 347 - 2585393

Quota: € 160,00

A D

### **TOTAL BODY**

Palestra della scuola di danza "Armonia" di Capannori

Armonia A.S.D.

[danza-armonia@libero.it](mailto:danza-armonia@libero.it) 349 - 4223335

Quota: € 160,00

A D

### **YOGA DELLA RISATA**

Palestra Scuola Primaria di Lammari

YoRido A.P.S.

[presidenza@yorido.it](mailto:presidenza@yorido.it) 335 - 1871889

Quota: € 160,00

A

**YOGA FLEX**

Palestra della scuola di danza "Armonia" di Capannori

Armonia A.S.D.

[danza-armonia@libero.it](mailto:danza-armonia@libero.it) 349 - 4223335

Quota: € 160,00

A D

**ZUMBA**

PALESTRA AUSER CLUB DI MARLIA

Nuova Cobra A.S.D.

[info@auserclub.it](mailto:info@auserclub.it) 0583 - 30320

Quota: € 160,00

A



COMUNE DI CAPANNORI

# **CORSI SPORTIVI COMUNALI 2018/2019**

## **“PERCORSI SPORTIVI”**

R= Corso per Ragazzi

A= Corso per Adulti

D= Corso accessibile a persone con disabilità



### **ATLETICA LEGGERA**

Tensostruttura Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Lammari  
Pegaso A.S.D.

[t.franceschini@gymstar.toscana.it](mailto:t.franceschini@gymstar.toscana.it) 328 - 4771464

Quota: € 150,00

R            D

### **BASKET**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Camigliano  
Gosp Slam Capannori A.S.D.

[gospslam@gmail.com](mailto:gospslam@gmail.com) 320 - 8390744

Quota: € 160,00

R            D

### **BASKET (2004-2005)**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Polisportiva Capannori A.S.D.

[lucafontana9@hotmail.it](mailto:lucafontana9@hotmail.it) 338 - 2631410

Quota: € 150,00

R            D

### **BASKET 2003**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Polisportiva Capannori A.S.D.

[lucafontana9@hotmail.it](mailto:lucafontana9@hotmail.it) 338 - 2631410

Quota: € 150,00

R            D

### **BASKET AVANZATO 2003**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Polisportiva Capannori A.S.D.

[lucafontana9@hotmail.it](mailto:lucafontana9@hotmail.it) 338 - 2631410

Quota: € 150,00

R            D

### **BASKIN**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Camigliano  
Gosp Slam Capannori A.S.D.

[gospslam@gmail.com](mailto:gospslam@gmail.com) 320 - 8390744

Quota: € 50,00

R    A    D

### **DANZA CLASSICA - AVVIAMENTO**

Palestra Scuola Primaria di Capannori  
Gym Star A.S.D.

[info@gymstar.toscana.it](mailto:info@gymstar.toscana.it) 347 - 2585393

Quota: € 124,00

R            D

### **DANZA CLASSICA - AVVIAMENTO**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Gym Star A.S.D.

[info@gymstar.toscana.it](mailto:info@gymstar.toscana.it) 347 - 2585393

Quota: € 124,00

R            D

### **DANZA MODERNA**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Camigliano  
Polisportiva Libertas Lucca A.S.D.

[polisportiva@libertaslucca.it](mailto:polisportiva@libertaslucca.it) 347 - 3310646

Quota: € 130,00

R            D

### **EQUITAZIONE - AVVIAMENTO**

SEDE ASSOCIAZIONE IN VIA VILLA FONTANA N°18 - MARLIA  
Marilla C.I.

[atoschi65@gmail.com](mailto:atoschi65@gmail.com) 328 - 4771370

Quota: € 160,00

R    A    D

### **GINNASTICA RITMICA**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Lammari  
Gym Star A.S.D.

[info@gymstar.toscana.it](mailto:info@gymstar.toscana.it) 347 - 2585393

Quota: € 145,00

R            D

### **GINNASTICA RITMICA**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Gym Star A.S.D.

[info@gymstar.toscana.it](mailto:info@gymstar.toscana.it) 347 - 2585393

Quota: € 145,00

R            D

### **GINNASTICA TONE UP**

Palestra Scuola Primaria di Lammari  
De Coubertin U.S. Acli  
[info@decoubertin.it](mailto:info@decoubertin.it) 393 - 9732850  
Quota: € 160,00  
A

### **KARATE PER ADULTI**

Palestra Scuola Primaria di Capannori  
Hagakure Karate Capannori A.S.D.  
[cesare.delpellegrino@alice.it](mailto:cesare.delpellegrino@alice.it) 348 - 7024399  
Quota: € 155,00  
A D

### **KARATE PER ADULTI OVER 65**

Palestra Scuola Primaria di Capannori  
Hagakure Karate Capannori A.S.D.  
[cesare.delpellegrino@alice.it](mailto:cesare.delpellegrino@alice.it) 348 - 7024399  
Quota: € 155,00  
A D

### **KARATE PER BAMBINI**

Palestra Scuola Primaria di Capannori  
Hagakure Karate Capannori A.S.D.  
[cesare.delpellegrino@alice.it](mailto:cesare.delpellegrino@alice.it) 348 - 7024399  
Quota: € 135,00  
R D

### **KARATE PER BAMBINI**

Palestra Scuola Primaria di Lammari  
Hagakure Karate Capannori A.S.D.  
[cesare.delpellegrino@alice.it](mailto:cesare.delpellegrino@alice.it) 348 - 7024399  
Quota: € 135,00  
R D

### **MINI VOLLEY**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Capannori  
Pallavolo Nottolini A.S.D.  
[pallavolonottolini@libero.it](mailto:pallavolonottolini@libero.it) 349 - 1284152  
Quota: € 160,00  
R D

**MINIBASKET**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Camigliano  
Gosp Slam Capannori A.S.D.

[gospslam@gmail.com](mailto:gospslam@gmail.com) 320 - 8390744

Quota: € 160,00

R D

**MINIBASKET AQUILOTTI (2008/2010)**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Polisportiva Capannori A.S.D.

[lucafontana9@hotmail.it](mailto:lucafontana9@hotmail.it) 338 - 2631410

Quota: € 150,00

R D

**MINIBASKET ESORDIENTI (2006-2007)**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Polisportiva Capannori A.S.D.

[lucafontana9@hotmail.it](mailto:lucafontana9@hotmail.it) 338 - 2631410

Quota: € 150,00

R D

**MINIBASKET PULCINI (2012-2013)**

Palestra Scuola Primaria di Capannori  
Polisportiva Capannori A.S.D.

[lucafontana9@hotmail.it](mailto:lucafontana9@hotmail.it) 338 - 2631410

Quota: € 150,00

R D

**MINIBASKET SCOIATTOLI (2010-2011)**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Polisportiva Capannori A.S.D.

[lucafontana9@hotmail.it](mailto:lucafontana9@hotmail.it) 338 - 2631410

Quota: € 150,00

R D

**MINIVOLLEY (2008/2013)**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Polisportiva Capannori A.S.D.

[lucafontana9@hotmail.it](mailto:lucafontana9@hotmail.it) 338 - 2631410

Quota: € 150,00

R D

### **PALLA RILANCIATA**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Capannori  
Pallavolo Nottolini A.S.D.

[pallavolonottolini@libero.it](mailto:pallavolonottolini@libero.it) 349 - 1284152

Quota: € 160,00

R D

### **PALLAMANO**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Camigliano  
Pallamano Montecarlo

[simonegalligani@alice.it](mailto:simonegalligani@alice.it) 348 - 2648277

Quota: € 100,00

R D

### **PALLAVOLO UNDER 12**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Camigliano  
Pallavolo Nottolini A.S.D.

[pallavolonottolini@libero.it](mailto:pallavolonottolini@libero.it) 349 - 1284152

Quota: € 160,00

R D

### **PALLAVOLO UNDER 13**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Capannori  
Pallavolo Nottolini A.S.D.

[pallavolonottolini@libero.it](mailto:pallavolonottolini@libero.it) 349 - 1284152

Quota: € 160,00

R D

### **PUGILATO**

Tensostruttura Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Lammari  
Pegaso A.S.D.

[t.franceschini@gymstar.toscana.it](mailto:t.franceschini@gymstar.toscana.it) 328 - 4771464

Quota: € 160,00

A D

### **PUGILATO AMATORIALE ADULTI LIGHT BOXE - AVVIAMENTO**

Palestra presso I.S.I. "Sandro Pertini" in Viale Cavour, 267 a Lucca  
Pugilistica Lucchese A.S.D.

[mausvetla@alice.it](mailto:mausvetla@alice.it) 349 - 6487249

Quota: € 140,00

A D

### **PUGILATO GIOVANILE (5 - 13 ANNI) - AVVIAMENTO**

Palestra presso I.S.I. "Sandro Pertini" in Viale Cavour, 267 a Lucca  
Pugilistica Lucchese A.S.D.

[mausvetla@alice.it](mailto:mausvetla@alice.it) 349 - 6487249

Quota: € 140,00

R            D

### **PUGILATO AMATORIALE LIGHT BOX (DAI 13 ANNI IN SU)**

Palestra presso I.S.I. "Sandro Pertini" in Viale Cavour, 267 a Lucca  
Pugilistica Lucchese A.S.D.

[mausvetla@alice.it](mailto:mausvetla@alice.it) 349 - 6487249

Quota: € 140,00

R        D

### **PUGILATO UNDER 18**

Tensostruttura Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Lammari  
Pegaso A.S.D.

[t.franceschini@gymstar.toscana.it](mailto:t.franceschini@gymstar.toscana.it) 328 - 4771464

Quota: € 160,00

R            D

### **SUPER BASKET (2001-2002)**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Polisportiva Capannori A.S.D.

[lucafontana9@hotmail.it](mailto:lucafontana9@hotmail.it) 338 - 2631410

Quota: € 150,00

R            D

### **SUPERMINI VOLLEY**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di Camigliano  
Pallavolo Nottolini A.S.D.

[pallavolonottolini@libero.it](mailto:pallavolonottolini@libero.it) 349 - 1284152

Quota: € 160,00

R            D

### **SUPER VOLLEY 2002-2003**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Polisportiva Capannori A.S.D.

[lucafontana9@hotmail.it](mailto:lucafontana9@hotmail.it) 338 - 2631410

Quota: € 150,00

R            D

### **SUPER VOLLEY AVANZATO (2002-2003)**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Polisportiva Capannori A.S.D.

[lucafontana9@hotmail.it](mailto:lucafontana9@hotmail.it) 338 - 2631410

Quota: € 150,00

R            D

### **TWIRLING**

Palestra Scuola Primaria di Capannori  
Gym Star A.S.D.

[info@gymstar.toscana.it](mailto:info@gymstar.toscana.it) 347 - 2585393

Quota: € 145,00

R            D

### **TENNIS TAVOLO - AVVIAMENTO**

Misericordia Capannori e Sede Foro Boario Lucca  
Villaggio Tennis Tavolo Lucca A.S.D.

[claudiofrediani55@gmail.com](mailto:claudiofrediani55@gmail.com) 3403407175

Quota: € 160,00

R    A    D

### **VOLLEY (2006-2007)**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Polisportiva Capannori A.S.D.

[lucafontana9@hotmail.it](mailto:lucafontana9@hotmail.it) 338 - 2631410

Quota: € 150,00

R            D

### **WALKING FOOTBALL (Calcio Camminato)**

Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado di San Leonardo in Treponzio  
Polisportiva Capannori A.S.D.

[lucafontana9@hotmail.it](mailto:lucafontana9@hotmail.it) 338 - 2631410

Quota: € 150,00

A    D

### **WINTER SPORT (SOGGIORNO 26-29 Dicembre 2018)**

COMPENSORIO DEL MONTE CIMONE

Sport & Fun A.S.D.

[mauriziolenci@virgilio.it](mailto:mauriziolenci@virgilio.it) 349 - 2117924

Quota: € 360,00

R

**WINTER SPORT WEEK END (SOGGIORNO 8-10 Marzo 2019)**

COMPRESORIO DEL MONTE CIMONE

Sport & Fun A.S.D.

[maurziolenci@virgilio.it](mailto:maurziolenci@virgilio.it) 349 - 2117924

Quota: € 285,00

R