



**A.S.D. GINNASTICA GIOY  
e  
GYMNASIUM GIOY**

*Presentano:*

**I nuovi corsi per la  
Stagione 2021-22**

**Presso la palestra Gymnasium Gioy**  
Via Carlo Pellegrini, Albese con Cassano (CO)  
E il Palazzetto dello Sport di Alzate Brianza

**Inizio corsi: 6 Settembre 2021**

**PER INFORMAZIONI:**

WhatsApp/telefono: 351.6358101

Sito web: [www.gioy.it](http://www.gioy.it), e-mail: [info@gioy.it](mailto:info@gioy.it),

Facebook: A. S. D. Ginnastica Gioy

Altri contatti: 347.7223635, 338.1415796

## **Corsi 2021 - 2022:**

*Cari ginnasti e famiglie, a seguito della sospensione delle attività avvenuta a causa dell'emergenza sanitaria CoVid 19, la palestra Gymnasium Gioy e tutte le attività dell'asd Ginnastica Gioy sono state riorganizzate per rispondere in modo efficace e sicuro alle disposizioni contenute nei decreti ministeriali.*

*Ripartiamo con il programma orario attivato nello scorso anno sportivo, come sempre cercheremo di venire incontro alle esigenze di tutti attivando nuovi corsi qualora le richieste e le esigenze organizzative lo permetteranno. Il numero massimo di atleti previsti per ciascun corso sarà contenuto a 15 ragazzi.*

*Nel corso dell'ultimo anno abbiamo continuato e rafforzato in nostro impegno nell'allestimento di una palestra sempre più attrezzata e sicura per tutti i nostri ragazzi.*

*La salute di tutti i nostri atleti e delle loro famiglie è per noi l'aspetto primario, per tale motivo l'organizzazione delle attività descritta nel presente programma sarà subordinata alle eventuali misure sanitarie indicate nei prossimi mesi dalle autorità nazionali.*

**Presso la sede di ALBESE CON CASSANO (Via Pellegrini)**

***Inizio corsi lunedì 6 Settembre 2021***

### **Ginnastica Artistica Femminile**

#### **Corso Base di primo Livello (B1):**

- a) 6-8 anni: Lunedì 17.30-18.30 e Venerdì 17.00-18.00
- b) 8-12 anni: Martedì e Giovedì 17.00-18.00
- c) 7-9 anni: Martedì e Giovedì 18.00-19.00

#### **Corso Base di secondo livello (B2):**

- a) 10-14 anni: Martedì e Giovedì 19.00-20.00
- b) 8-12 anni: Mercoledì e Venerdì 18.00-19.00
- c) 9-12 anni: Lunedì e mercoledì 16.30-17.30

#### **Corso avanzato di primo livello (A1)**

- a) 8-13 anni: Mercoledì e Venerdì 19.00-20.00

#### **Corso avanzato di secondo livello (A2)**

- a) 11-14 anni: Mercoledì e Venerdì 19.00-20.30

## Ginnastica Artistica Maschile

### Corso Base di primo Livello (B1):

6-8 anni: Martedì, Giovedì 17.30-18.30

### Corso Base di secondo livello (B2):

9-11 anni: Martedì, Giovedì 18.30-19.30

### Corso avanzato di primo livello (A1)

11-13 anni: Martedì, Giovedì 19.30-20.30

## Kinder Gym dai 3 ai 5 anni

*Avviamento all'attività motoria in forma di gioco per bambini dai 3 ai 5 anni*

- a) Martedì, Giovedì ore 16.40-17.30
- b) Monosettimanale 3-4 anni: Sabato ore 9.40-10.30
- c) Monosettimanale 4-5 anni: Sabato ore 10.40-11.30

**Sede di ALZATE BRIANZA (Palazzetto dello sport, via Girola)**

***Inizio corsi martedì 5 Ottobre 2021***

### Kinder Gym

*Avviamento all'attività motoria in forma di gioco per bambini dai 3 ai 5 anni*

Martedì, Giovedì ore 17.00-17.45

### Corso Base femminile di primo livello (B1)

Martedì e Giovedì 17.45-18.45

### Corso Base femminile di secondo livello (B2)

Martedì e Giovedì 18.45-19.45

*Al momento il Comune ha confermato l'avvio delle attività nel Palazzetto, siamo soggetti alle disposizioni comunali e governative in funzione della situazione sanitaria generale*

## **Modalità e orari di pre-iscrizione:**

*Via e-mail all'indirizzo: [info@gioy.it](mailto:info@gioy.it)*

*O WhatsApp al 351-6358101:*

*inviando il modulo di pre-iscrizione e allegando  
copia del bonifico con acconto di 50 €*

***Presso la sede di ALBESE CON CASSANO***

***Palestra Gymnasium Gioy s.r.l.***

***tutti i giorni dal 30 agosto 2021***

***dalle ore 17.00 alle ore 19.00***

*Per la partecipazione ai corsi sarà possibile usufruire del Voucher relativo all'attività sospesa a causa dell'emergenza sanitaria. L'ammontare del voucher verrà calcolato in modo personalizzato per ciascuno dei nostri iscritti.*

***PER RISPONDERE AGLI STANDARD DI SICUREZZA SANITARIA, IL  
NUMERO MASSIMO DI ATLETI PER CIASCUN CORSO E' DI 15 RAGAZZI.  
TUTTI I NUOVI CORSI VERRANNO ATTIVATI CON UN MINIMO DI 5  
ISCRITTI.***

Per motivi didattici, salvo dove diversamente indicato, iscrizione e frequenza sono previste per due lezioni settimanali.

***Solo per tutti i nuovi iscritti sono previste 2 lezioni di prova.***

**Documenti necessari all'atto della conferma iscrizione a settembre:**

1. Modulo di iscrizione
2. Autorizzazione al trattamento dati personali e materiale fotografico
3. Certificato medico per la pratica sportiva non agonistica (con elettrocardiogramma come da normativa vigente) - **SECONDO LE DISPOSIZIONI SANITARIE IL CERTIFICATO E' OBBLIGATORIO ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE, SENZA CERTIFICATO NON SARA' POSSIBILE ACCEDERE ALLA PALESTRA.**
4. Autodichiarazione dello stato di salute
5. Accettazione delle disposizioni di comportamento per la prevenzione (Vademecum)

## I nostri CORSI SERALI

### Preparazione fisica

*Con opzione mono, bisettimanale*

Martedì e Giovedì ore 20.00-21.00

### Parkour e Freestyle

Mercoledì e Venerdì ore 20.00-21.00

### Ginnastica artistica e acrobatica

Martedì, Giovedì ore 20.00-21.00

### Verticalismo

Monosettimanale: Lunedì 20.00-21.00

### **A richiesta: Servizio di Personal Trainer**

per preparazione fisica e acrobatica (giorni e orari da concordare)



***Inizio corsi lunedì 6 Settembre 2021***



## Vademecum per l'accesso alla palestra Gymnasium Gioy

- a) Per accedere ai corsi tutti i ginnasti è necessario essere in regola con la certificazione medica in corso di validità.
- b) Ogni ragazzo deve inoltre presentare l'autocertificazione specifica Covid-19 (disponibile sul sito [www.gioy.it](http://www.gioy.it) oppure compilabile all'ingresso) da rinnovare il primo e quindicesimo giorno di ogni mese.
- c) L'ingresso alla palestra è consentito dal lato dell'ascensore. In ascensore possono entrare massimo 2 persone (si ricorda che fino a 12 anni i ragazzi devono essere accompagnati) oppure dalle scale adiacenti lo scivolo dei garage. L'uscita dalla palestra è consentita esclusivamente dalla scala del lato opposto.
- d) I genitori che volessero accedere alla palestra (per accompagnare i ragazzi o accedere ai servizi di segreteria), dovranno compiere lo stesso tragitto (ingresso da ascensore e uscita al lato opposto) e svolgere i necessari controlli/sanificazione. Salvo esigenze particolari, si consiglia di accompagnare e attendere i ragazzi al di fuori della palestra.
- e) E' obbligatorio l'uso della mascherina per tutto il tempo di permanenza nella palestra. I ragazzi potranno abbassare la mascherina durante gli esercizi per indossarla nuovamente al termine degli stessi.
- f) Si potrà accedere alla palestra esclusivamente nell'orario indicato 10 minuti prima dell'inizio delle lezioni, per consentire la verifica della temperatura e la sanificazione. Non sarà più possibile accedere alla palestra oltre tale orario.
- g) E' possibile lasciare i propri effetti negli spazi creati nel corridoio, riponendo tutto all'interno di una borsa o zaino. Al termine della lezione è necessario ritirare velocemente i propri effetti e lasciare la palestra in pochi minuti. Non è permessa la doccia.
- h) Prima di entrare in palestra è necessario igienizzare le mani presso uno dei dispenser a disposizione.
- i) I ginnasti dovranno portare un asciugamano o un telo da stendere sulle strisce per i lavori a terra – si prega di scrivere il nome sull'asciugamano e riportarlo a casa al termine della giornata. Gli asciugamani trovati fuori posto verranno rimossi e buttati per motivi sanitari.
- j) Ciascun ginnasta dovrà avere la propria borraccia personale con nome scritto sopra, chi acquisterà l'acqua dal distributore dovrà scrivere il proprio nome sulla bottiglia (sarà disponibile un pennarello)
- k) Ciascun ginnasta dovrà fare attenzione al mantenimento del distanziamento durante tutto lo svolgimento delle attività e nelle fasi prima e dopo delle stesse.
- l) Le attività termineranno 10 minuti prima dell'orario per permettere il riordino degli attrezzi, tutti i ginnasti devono contribuire alla sistemazione degli attrezzi e uscire dalla palestra rispettando l'orario di termine previsto
- m) E' severamente vietato l'utilizzo del cellulare in palestra.
- n) E' assolutamente vietato mangiare in palestra e nelle zone spogliatoio e ingresso.