

Dal 14 giugno al 10 settembre
agosto incluso

aggiornamento
26
aprile

estate VERDE 2021



**Un'estate di sport,
giochi e divertimento**

PER BAMBINI E RAGAZZI

dai 3 ai 15 anni

organizzati in gruppi
per fasce di età

PRANZO E MERENDA
A CURA DEL

ristorante interno

CENTRO ESTIVO SPORTIVO



Estate **PICCOLI**

3 - 4 anni

Per bambini nati nel 2017 e nel 2018



**dal 28 giugno
al 10 settembre**

I gruppi dei piccoli sono seguiti da animatori qualificati con un rapporto di 6 a 1. Hanno il loro campo base in uno spazio dedicato, con spogliatoio, bagno, giochi, libri, tavolini e sedioline. I bambini partecipano ad attività di laboratorio alternate ad attività ludico-motorie. Ogni settimana attività propedeutica allo sport, per sviluppare gli schemi motori e la capacità di coordinazione del singolo bambino.

Orario: dalle 8.00 alle 16.30 oppure dalle 8.30 alle 17.00

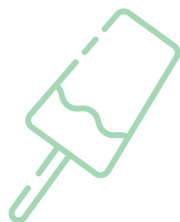


COSTI

€ 170 a settimana.

€ 15 tesseramento obbligatorio valido fino al 10/09/2021.

€ 15 assicurazione integrativa facoltativa.



SCONTI PER FRATELLI E PER PERIODI LUNGI

COSA OCCORRE

Abbigliamento comodo, adatto alle attività sportive, e cappellino.

Zainetto contenente: un cambio completo, un telo mare, lenzuolino e cuscino per la nanna, costumino e ciabattine (per i giochi con l'acqua nelle giornate più calde).

Deve essere tutto contrassegnato con il nome del bambino.



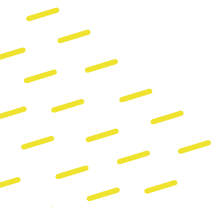
ORGANIZZAZIONE DELLA GIORNATA

La mattinata è strutturata con attività di laboratorio e di propedeutica allo sport. Progettate per la specifica fascia di età, permettono ai bambini di giocare sui diversi campi della struttura.

Il pranzo è cucinato giornalmente dal Ristorante CH4, con particolare attenzione alla qualità delle materie prime utilizzate.

Dopo pranzo, un momento di gioco libero seguito dal riposo sulle brandine. Attività di laboratorio per chi non necessita di riposare.

Dopo il risveglio, merenda e preparazione per l'uscita.



Estate **PICCOLI**

5 anni

PERCORSO MULTISPORTIVO



**dal 28 giugno
al 10 settembre**

Per bambini nati nel 2016

Gruppi omogenei per età, seguiti da animatori qualificati con un rapporto di 6 a 1. I momenti di propedeutica sportiva e di laboratorio sono organizzati su base settimanale, con un tema che fa da filo conduttore.

Orario: dalle 8.00 alle 16.30 oppure dalle 8.30 alle 17.00



COSTI

€ 170 a settimana.

€ 15 tesseramento obbligatorio
valido fino al 10/09/2021.

€ 15 assicurazione integrativa
facoltativa.



SCONTI PER FRATELLI E PER PERIODI LUNGH

► COSA OCCORRE

Abbigliamento comodo, adatto alle attività sportive, scarpe da ginnastica e cappellino.

Zainetto contenente: un cambio completo, astuccio con pennarelli, un telo mare, costumino e ciabattine (per i giochi con l'acqua nelle giornate più calde). Deve essere tutto contrassegnato con il nome del bambino.



ORGANIZZAZIONE DELLA GIORNATA

La mattinata è strutturata con attività ludico-sportive, con organizzazione oraria. Progettate per la specifica fascia di età, permettono ai bambini di giocare sui diversi campi della struttura.

Il pranzo è cucinato giornalmente dal Ristorante CH4, con particolare attenzione alla qualità delle materie prime utilizzate.

Dopo pranzo, un momento di riposo e di lettura all'ombra.

Nel pomeriggio, attività di laboratorio e sportive, seguite da merenda e preparazione per l'uscita.



Estate **PICCOLI**

5 anni

ACROCIRCO E TEATRALITÀ

Per bambini nati nel 2016



dal 28 giugno
al 30 luglio

Settimane tematiche che condurranno i bambini in luoghi magici e divertenti, dai profondi abissi alle vette più alte del mondo, visitando foreste incantate e giungle inesplorate.

Orario: dalle 8.30 alle 17.00

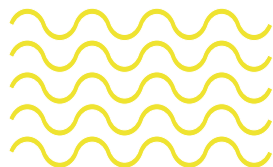


COSTI

€ 170 a settimana.

€ 15 tesseramento obbligatorio
valido fino al 10/09/2021.

€ 15 assicurazione integrativa
facoltativa.



SCONTI PER FRATELLI E PER PERIODI LUNGHI

► **COSA OCCORRE**

Abbigliamento adatto all'attività ginnica (body o maglietta aderente, leggings o pantaloncini sotto il ginocchio, calzini antiscivolo), cappellino, cambio completo, telo mare e costume da bagno



ORGANIZZAZIONE DELLA GIORNATA

La mattinata è dedicata allo sviluppo delle capacità motorie attraverso esercizi di base pre-acrobatica che simulano il movimento di animali o di oggetti. Sul trapezio e i tessuti aerei verranno sperimentate alcune sensazioni come la sospensione e l'accoglienza nel nodo di mano.

Il pranzo è cucinato giornalmente dal Ristorante CH4, con particolare attenzione alla qualità delle materie prime utilizzate.

Nel pomeriggio, dopo una pausa ombreggiata e rigenerante, proseguono i giochi teatrali in cui gli attrezzi aerei verranno utilizzati in modo creativo e divertente. A seguire, merenda e preparazione per l'uscita.

Estate VERDE

6 - 15 anni

Per bambini e ragazzi nati dal 2006 al 2015



dal 14 giugno
al 10 settembre

I bambini verranno divisi in gruppi con animatori di riferimento con rapporto di 1 a 8 per i bambini delle elementari e di 1 a 10 per i ragazzi delle medie. La proposta vede l'alternarsi di momenti di sport e di laboratorio, che seguono un filo conduttore settimanale.

Orario: dalle 8.00 alle 16.30 oppure dalle 8.30 alle 17.00



COSTI

€ 140 a settimana.

€ 15 tesseramento obbligatorio valido fino al 10/09/2021.

€ 15 assicurazione integrativa facoltativa.



ORGANIZZAZIONE DELLA GIORNATA

La mattinata è strutturata con attività ludico-sportive, con organizzazione oraria. Progettate per le specifiche fasce di età, permettono ai bambini di giocare sui diversi campi della struttura.

Il pranzo è cucinato giornalmente dal Ristorante CH4, con particolare attenzione alla qualità delle materie prime utilizzate.

Dopo pranzo è previsto un momento di riposo all'ombra e nel pomeriggio ripresa delle attività di laboratorio e sportive, seguite da merenda e preparazione per l'uscita.



SCONTI PER FRATELLI E PER PERIODI LUNGI

► COSA OCCORRE

Abbigliamento comodo, adatto alle attività sportive, scarpe da ginnastica, cappellino, cambio completo, telo mare, astuccio con penne e colori. Ogni bambino dovrà essere dotato di mascherina personale e di contenitore per riporla.



Estate GYM

Per bambini e ragazzi nati nel 2015 e anni precedenti.

L'attività si svolge nella palestra attrezzata del CH4 e negli spazi esterni, con il team di istruttori di Ginnastica Artistica, Trampolino Elastico, Ginnastica Ritmica e Ginnastica Aerobica, ed è dedicata a principianti e atleti di tutti i livelli. I partecipanti seguono un percorso di allenamento complessivo delle discipline, alternato ad attività ludico-motorie guidate, oppure hanno la possibilità di focalizzarsi su un'attività specifica, da scegliere al momento dell'iscrizione.

Orario: dalle 8.30 alle 17.00



COSTI

€ 160 a settimana.

€ 150 a settimana per gli iscritti ai corsi del settore Ginnastica CH4.

€ 110 a settimana per gli iscritti ai corsi di livello competitivo del settore Ginnastica CH4.

€ 15 tesseramento obbligatorio valido fino al 10/09/2021.

€ 15 assicurazione integrativa facoltativa.



ATTIVITÀ SPORTIVA

Ogni giorno un allenamento di due ore e mezzo la mattina e un allenamento di due ore il pomeriggio.

Allenamenti con attivazione, preparazione fisica e impostazione tecnica di vari elementi con gli attrezzi specifici di seguito indicati.

Ginnastica Artistica Femminile:

trave, volteggio, parallele asimmetriche e corpo libero.

Ginnastica Artistica Maschile:

parallele pari, sbarra, anelli, volteggio e corpo libero.

Acrobatica e Trampolino Elastico:

airtrack, minitrampolino e trampolino elastico.

Ginnastica Ritmica:

fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

Ginnastica Aerobica:

elementi coreografici, figure individuali e di gruppo.

Gym Multiattività:

allenamento su tutti gli attrezzi, adatto ai principianti.





SCONTI PER FRATELLI E PER PERIODI LUNGI

► COSA OCCORRE

Abbigliamento adatto alla ginnastica artistica (body o pantaloncini e maglietta/canottiera, calze antiscivolo), cappellino, cambio completo, telo mare e costume da bagno. Ogni bambino dovrà essere dotato di mascherina personale e di contenitore per riporla.



<p>Dal 14 al 18 giugno</p>	<p>Percorso Gym Multiattività Focus Ginnastica Artistica Femminile Focus Ginnastica Artistica Maschile Focus Acrobatica e Trampolino Elastico Focus Ginnastica Ritmica Focus Ginnastica Aerobica</p>	
<p>Dal 21 al 25 giugno</p>	<p>Percorso Gym Multiattività Focus Ginnastica Artistica Femminile Focus Ginnastica Artistica Maschile Focus Acrobatica e Trampolino Elastico Focus Ginnastica Ritmica Focus Ginnastica Aerobica</p>	
<p>Dal 28 giugno al 2 luglio</p>	<p>Percorso Gym Multiattività Focus Ginnastica Artistica Femminile Focus Ginnastica Artistica Maschile Focus Acrobatica e Trampolino Elastico Focus Ginnastica Ritmica Focus Ginnastica Aerobica</p>	
<p>Dal 5 al 9 luglio</p>	<p>Percorso Gym Multiattività, Focus Ginnastica Artistica Femminile Focus Ginnastica Artistica Maschile Focus Acrobatica e Trampolino Elastico</p>	
<p>Dal 12 al 16 luglio</p>	<p>Percorso Gym Multiattività Focus Ginnastica Artistica Femminile Focus Ginnastica Artistica Maschile Focus Acrobatica e Trampolino Elastico</p>	
<p>Dal 19 al 23 luglio</p>	<p>Percorso Gym Multiattività Focus Ginnastica Artistica Femminile</p>	
<p>Dal 26 al 30 luglio</p>	<p>Percorso Gym Multiattività Focus Ginnastica Artistica Femminile</p>	
<p>Dal 2 al 6 agosto</p>	<p>Percorso Gym Multiattività Focus Ginnastica Artistica Femminile</p>	
<p>Dal 9 al 13 agosto</p>	<p>Percorso Gym Multiattività Focus Ginnastica Artistica Femminile</p>	
<p>Dal 16 al 20 agosto</p>	<p>Percorso Gym Multiattività Focus Ginnastica Artistica Femminile</p>	
<p>Dal 23 al 27 agosto</p>	<p>Percorso Gym Multiattività Focus Ginnastica Artistica Femminile</p>	
<p>Dal 30 agosto al 3 settembre</p>	<p>Percorso Gym Multiattività Focus Ginnastica Artistica Femminile Focus Ginnastica Artistica Maschile Focus Acrobatica e Trampolino Elastico Focus Ginnastica Ritmica</p>	
<p>Dal 6 al 10 settembre</p>	<p>Percorso Gym Multiattività Focus Ginnastica Artistica Femminile Focus Ginnastica Artistica Maschile Focus Ginnastica Ritmica Focus Ginnastica Aerobica</p>	

Estate ACROCIRCO E TEATRALITÀ

Per bambini e ragazzi nati nel 2015
e anni precedenti



dal 14 giugno
al 30 luglio

Settimane tematiche, aperte anche a bambini alla prima esperienza nel settore e orientate a raggiungere una maggiore confidenza e padronanza del proprio corpo. Il linguaggio circense permette di ricercare la propria creatività ed espressione, potenziare l'autostima attraverso l'acquisizione di abilità acrobatiche, migliorare i riflessi, il ritmo e l'equilibrio e sviluppare la concentrazione. Inoltre si svilupperà l'aspetto creativo attraverso giochi teatrali e di fiducia.

Orario: dalle 8.30 alle 17.00

€ COSTI

€ 160 a settimana.

€ 150 a settimana per gli iscritti ai corsi di arti circensi del CH4 Sporting Club.

€ 15 tesseramento obbligatorio valido fino al 10/09/2021.

€ 15 assicurazione integrativa facoltativa.



SCONTI PER FRATELLI E PER PERIODI LUNGI



ATTIVITÀ SPORTIVA

La mattinata è dedicata allo sviluppo delle capacità senso-percettive attraverso elementi di preparazione fisica, acrobatica a terra, verticalismo, discipline aeree e giocoleria che avvicinano i bambini e le bambine all'arte del circo contemporaneo.

Nel pomeriggio gli attrezzi aerei (tessuti, cerchio, trapezio e corda) verranno utilizzati in modo creativo attraverso giochi teatrali e ludico educativi, fino ad arrivare alla messa in scena.

▶ COSA OCCORRE

Abbigliamento adatto all'attività ginnica (body o maglietta aderente, leggings o pantaloncini sotto il ginocchio, calzini antiscivolo), cappellino, cambio completo, telo mare e costume da bagno. Ogni bambino dovrà essere dotato di mascherina personale e di contenitore per riporla.



Estate **CALCIO**

per bambini e ragazzi nati nel 2015 e anni precedenti
che hanno frequentato almeno un anno di corso di calcio.



**dal 14 giugno
al 30 luglio**

Settimana di allenamento approfondito di calcio a 5: preparazione fisica e tecnica, posizioni in campo, ruoli e schemi di gioco. Allenamenti sui campi di calcio a 5 e beach volley del CH4 Sporting Club.

Orario: dalle 8.30 alle 17.00



€ **COSTI**

€ 160 a settimana.

€ 150 a settimana per
gli iscritti alla scuola di Calcio
del CH4 Sporting Club.

€ 15 tesseramento obbligatorio
valido fino al 10/09/2021.

€ 15 assicurazione integrativa
facoltativa.



SCONTI PER FRATELLI E PER PERIODI LUNGI



ATTIVITÀ SPORTIVA

All'interno della giornata, due ampi momenti
dedicati al calcio, intervallati da pranzo e
merende, momenti di riposo e spazio compiti

h. 9 / 11.30

Preparazione atletica e allenamento

h. 14 / 16

Allenamento

▶ **COSA OCCORRE**

**Abbigliamento comodo, adatto
al campo da calcio**, scarpe da
ginnastica, cappellino, cambio completo,
telo mare e costume da bagno.

È vietato l'uso delle calzature con tacchetti
in ferro o plastica (solo calzature adatte
a fondo sintetico).

Estate **TENNIS**

*Per bambini e ragazzi
nati nel 2014 e anni
precedenti*



**dal 14 giugno al 30 luglio
e dal 30 agosto al 10 settembre**

TENNIS TEAM

per livello di gioco alto e almeno due anni di esperienza

Corso intensivo di tennis e preparazione fisica, rivolto ai ragazzi che hanno frequentato il corso Tennis Team durante la stagione 2020/2021. L'iscrizione di eventuali esterni al corso dovrà essere valutata dal Direttore Tecnico della Scuola Tennis, per garantire l'omogeneità del gruppo. L'attività si svolge dalle 9 alle 13.30, con i Maestri Nazionali, gli istruttori della Scuola Tennis CH4 (rapporto maestro /allievi di 1 a 4) e preparatori fisici (rapporto istruttore /allievi di 1 a 8).



Costo € 140 a settimana.

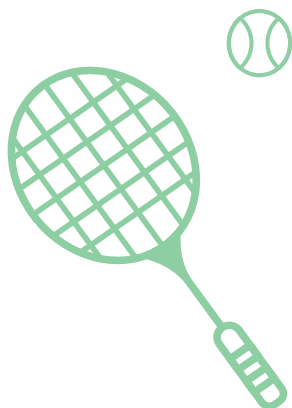
ESTATE TENNIS E BEACH TENNIS

per livello di gioco medio e principiante

La proposta prevede l'alternanza di lezioni di tennis sui campi in terra rossa, con i Maestri e gli Istruttori della Scuola Tennis CH4 (rapporto istruttore/allievi di 1 a 6), preparazione fisica, beach tennis, ping pong. L'attività si svolge dalle 9 alle 13.30.



Costo € 110 a settimana.



► **COSA OCCORRE**

Abbigliamento e scarpe adatti al gioco

del tennis, asciugamano, cambio completo, cappellino per il sole e racchetta. Possibilità di affittare la racchetta dalla società, per tutta la settimana, al costo di € 10. Ogni bambino dovrà essere dotato di mascherina personale e di contenitore per riporla.



Attività pomeridiane dalle 16.30 alle 18.00

per bambini iscritti ai centri estivi e per esterni

TENNIS

dai 6 anni di età

dal 14 giugno al 6 agosto
e dal 23 agosto al 10 settembre

Costo settimanale € 85
(€ 75 per gli iscritti a Estate Verde)

HAPPY GYM

dai 6 anni di età

dal 14 giugno al 10 settembre

Costo settimanale € 35
(€ 25 per gli iscritti a Estate Verde)

HAPPY MINIGYM

dai 3 ai 5 anni di età

dal 14 giugno al 10 settembre

Costo settimanale € 35
(€ 25 per gli iscritti a Estate Verde)

CALCIO A 5

dai 6 anni di età

dal 14 giugno al 30 luglio

Costo settimanale € 35
(€ 25 per gli iscritti a Estate Verde)

SCHERMA

dai 7 anni di età

dal 5 al 16 luglio

Costo settimanale € 35
(€ 25 per gli iscritti a Estate Verde)

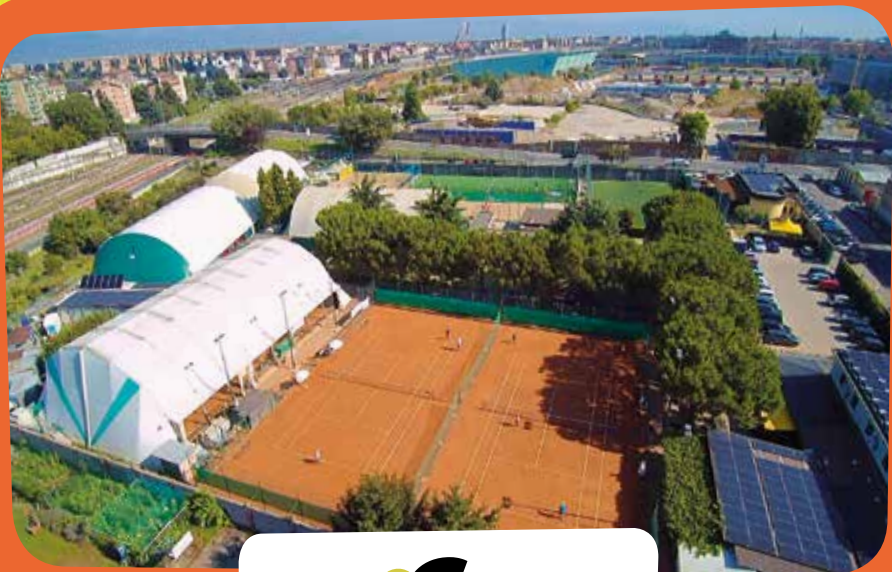
FUMETTO

dai 7 anni di età

dal 14 al 18 giugno, dal 28 giugno al 2
luglio e dal 12 al 16 luglio

Costo settimanale € 35
(€ 25 per gli iscritti a Estate Verde)





CH4 Sporting Club
via Trofarello, 10 - Torino
(angolo via Passo Buole)

T 011 678366

info@ch4sportingclub.it
www.ch4sportingclub.it

328 368 52 67

