



TUTTOSPORT

Numerosissimi sport, da quelli più conosciuti a quelli da scoprire!
E' prevista la collaborazione con Società Sportive del territorio.



Campus

Via del Biancospino 2/a, Rimini



Mercoledì 17:00-19:00



**Palestra Liceo scientifico
"A. Einstein"**

Via Agnesi 2/b, Rimini



Martedì 17.30-18.30

ATTIVA-MENTE

Giochi di stimolazione cognitiva, coordinazione, problem solving... e tanto altro, soprattutto la piacevolezza dello stare insieme divertendosi.

Prerequisiti: saper stare in gruppo, capacità che servono per giocare con la mente, stare in una situazione statica e in un luogo chiuso.



Pista ciclo podistica
"A. Masinelli"

Inizio Via Sacramora (zona Celle)



Mercoledì 15.00-17.00



Età indicativa: dai 16 anni

ULTIMATE FRISBEE

L'Ultimate Frisbee è auto arbitraggio, conoscenza delle regole e tanta voglia di fare squadra!

I Discoli di Esplora ti aspettano per intraprendere insieme questa avventura!



Pista ciclo podistica
"A. Masinelli"

Inizio Via Sacramora (zona Celle)



Mercoledì 17.00 - 18.00 bambini
18.00 - 19.00 ragazzi



Età indicativa: bambini e ragazzi

ESCURSIONI IN BICI

Alla scoperta delle ciclabili di Rimini e della Val Marecchia, uscite in notturna e orienteering in bici.

Sia in versione "PRO" che in versione "EASY"



Palestra I.T.T.S.
"O. Belluzzi"

Via Agnesi, Rimini



Lunedì 18.00 - 19.30



Età indicativa: 13-25 anni

BICI

Le fondamentali tecniche di conduzione (controllo del mezzo, equilibrio in sella, controllo frenata, andature con doppio senso di circolazione, andature in fila, sorpassi e affrontare dislivelli), gestione dei cambi, educazione stradale e regole di gruppo, manutenzione di base, staffette/cronometro/gimkana, andature (sul bagnato, su terreni diversi e con il buio) e allenamento condizionale.

TREKKING IN NATURA

Zaino in spalla, scarponcini e una sola parola d'ordine: camminare!



Ritrovo presso invaso
Ponte di Tiberio



Giovedì 17.00-18.30
(ogni ultimo incontro del mese
orario ampliato 17.00-20.00)



Età indicativa: 16-25 anni

URBAN TREKKING

Camminare a piedi invita a gustare la bellezza della natura ma anche quella architettonica con la sua storia. Camminare diventa strumento per osservare, pensare, imparare e raccontare.



Vedi calendario specifico



Domenica mattina



Tutte

CAMMINATE ORIENTATIVE

E' molto di più di memorizzare tragitti: alleno la capacità di orientamento spaziale, imparo a leggere e traslare una cartina e/o utilizzare le nuove tecnologie in funzione degli spostamenti, imparo la toponomastica e mi alleno fisicamente camminando.



Ritrovo
Ponte di Tiberio



Giovedì 17.00-19.00



Età indicativa: ragazzi e adulti



Palestra Liceo scientifico
"A. Einstein"
Via Agnesi 2/b, Rimini



Martedì 18.30-19.30



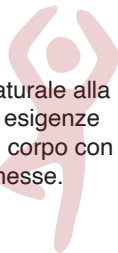
Età indicativa: ragazzi e adulti

NUOTO

Il corso prevede percorsi di lavoro a livelli differenti, spaziando dalla fase di ambientamento, controllo respiratorio e autonomia in acqua, all'impostazione o consolidamento e perfezionamento dei 4 stili, sino a sedute di preparazione ad eventuali manifestazioni sportive.

POSTURA E RELAX

Una metodica di movimento naturale alla portata di tutti e che rispetta le esigenze soggettive. Integra il lavoro del corpo con l'ascolto delle sensazioni trasmesse.



Piscina comunale Rimini
Via Angelo Cenci, 7 - Viserba



Corso ragazzi e corso adulti
Mercoledì 11.00-11.50

Corso bambini e corso ragazzi
Sabato 10.10-11.00
11.00-11.50
11.50-12.40

BALLI

E' innanzitutto un momento di festa!
Ad ogni lezione sono proposte coreografie declinate in forma semplice o previste situazioni stimolanti a tema con danze e abbigliamento caratteristici.



Palestra
Scuola "Padulli"
Via Padulli, 34 Rimini



Venerdì
18:00 - 19:00 corso 1
19:00 - 20:00 corso 2



Età indicativa: tutte



Campus
Via del Biancospino 2/a
Rimini



Corso canto base
Sabato 15.00-17.00

Corso canto avanzato
Sabato 17.00-19.00

CIRCOLO DEI MUSICANTI

Cantare riduce lo stress, diverte e migliora l'umore, ma per farlo bisogna imparare la tecnica vocale e i trucchi del mestiere.

LABORATORIO D'ARTE

Disegno e pittura, ci saranno momenti di libera espressione e altri dedicati all'esercizio per il tratto e il colore.
Obiettivo: stimolare l'immaginazione e scoprire ognuno la propria impronta artistica.



Campus
Via del Biancospino 2/a
Rimini



Martedì 17.00-19.00



Pista ciclo podistica "A. Masinelli"

Inizio Via Sacramora (zona Celle)



Venerdì 16.00-17.30



Età indicativa: 16-25 anni

SPECIAL CRABS (Basket)

La pallacanestro implica attenzione alle regole, contribuisce a sviluppare la coordinazione oculo-motoria, definisce una dimensione di squadra, costringe al movimento per la sua mancanza di staticità.



Campo Asd River Delfini

Via Mario Capelli, 30 Rimini



Lunedì 17:30 -19:00



Età indicativa: ragazzi e adulti

DUATHLON

Allenamento di corsa, bici e transizioni. In collaborazione con TDRimini, collaborazione e amicizia che durano da decenni, accumulati dalla stessa passione: quella delle multidisciplinari.



Palestra I.T.T.S. "O. Belluzzi"

Via Agnesi, Rimini



Mercoledì 18.00-19.30

Giovedì 18.00-19.30



Età indicativa: ragazzi e adulti

SAMBA RIMINI (Calcio)

La nostra filosofia si basa sulla possibilità di riappropriarsi e riscoprire il proprio tempo libero come momento fondamentale di crescita personale

Da parte nostra siamo fermamente convinti che lo sport, nella sua essenza originaria, abbia la forza e la capacità di ridurre le distanze e di abbattere le barriere.

ISCRIZIONI

PER L'ISCRIZIONE AI CORSI SONO NECESSARI:

- Q.ta ASSICURATIVA 20 €
(validità da Gennaio a Dicembre)
- CERTIFICATO MEDICO
(ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA)
inviare copia all'indirizzo mail
esplorarimini@libero.it
(non consegnarlo cartaceo)
- MODULO PRIVACY
(scaricabile dal sito www.esplorarimini.it)
inviarlo firmato a esplorarimini@libero.it
Comunicare chi non desidera siano
pubblicate foto e video.

Per ISCRIZIONI, DATE, COSTI e PAGAMENTI
comunicare con i referenti dei diversi settori
ESPLORA - SAMBA - SPECIAL CRABS - MUSICA

Per garantire una comunicazione efficace ed
efficiente consigliamo di non contattare
numeri di telefono diversi da quelli indicati.
Invitiamo anche a rispettare orari di lavoro e
giorni festivi, per essere certi di ricevere
risposte celeri.

Per partecipare alle attività di Esplora:
Una volta confermata dall'èquipe la richiesta
di iscrizione al corso, si può procedere con il
pagamento che deve avvenire prima
dell'inizio del corso stesso.
Solo con l'avvenuto pagamento
si conferma l'iscrizione.

Il pagamento può essere effettuato:

con bonifico bancario RIVIERA BANCA
IBAN: IT97X0899524210000000222157
CAUSALE: Cognome Nome
(del* partecipante), attività, periodo.

Oppure in segreteria:
Lunedì 9.00-11.00
Via del Biancospino 2/A Rimini
(previo accordo telefonico)

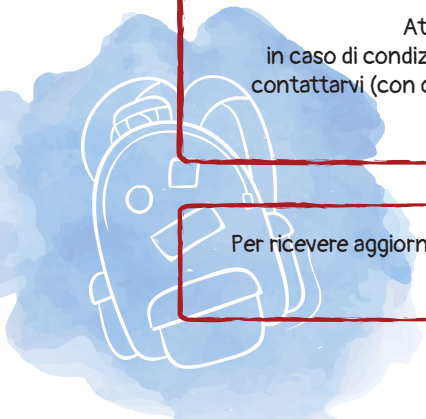
INFO UTILI

Le attività e le richieste di partecipazione vengono continuamente calibrate rispettando criteri di distribuzione delle opportunità, osservando bisogni e aspirazioni con particolare attenzione al rispetto della sicurezza e del benessere del singolo e del gruppo.

Confidiamo nella vostra fiducia per le decisioni che saranno prese dall'équipe che utilizzerà al meglio strumenti e professionalità per garantire scelte adeguate.

Attività che si svolgono all'aperto:
in caso di condizioni meteorologiche sfavorevoli saremo noi a contattarvi (con quanto più anticipo possibile) per comunicarvi la sospensione dell'attività.

Per ricevere aggiornamenti: consultate il sito, seguite i canali social e fornite la vostra mail.



CONTATTI

Esplora

Associazione Sportiva
Dilettantistica Culturale
e di Promozione Sociale

238, Via Covignano
47923 Rimini (RN)

☎ +39 346 8584492
✉ esplorarimini@libero.it

Samba

Fabio Maisto
+39 339 4674648 ☎

Special Crabs

Massimiliano Manduchi
+39 347 1064518 ☎
specialcrabs@libero.it ✉

Circolo dei Musicanti

Ala Ganciu
+39 328 6783455 ☎



www.esplorarimini.it

In estate organizzeremo anche: CANOA, SUP, VELA, NUOTO IN ACQUE LIBERE