

Novità light 2018/2019 un palinsesto di attività rivolte al benessere psicofisico dei nostri figli a partire dai 3 anni con una serie di attività finalizzate allo sviluppo della pratica sportiva completate e arricchite da tutti i servizi pomeridiani connessi al post scuola con il nostro servizio Babyland in aiuto e supporto degli adulti, servizio babysitting, servizio compiti e laboratori creativi per lo sviluppo dei talenti artistici.



**L I G H T**  
YOUR TRAINER SINCE 2004

**CENTRO BENESSERE LIGHT**

Via delle Arti, 1 - MATERA - T. 0835 388749

[www.lightenergy.it](http://www.lightenergy.it)



ATIPIX.IT

**L I G H T**  
YOUR TRAINER SINCE 2004

**Palinsesto attività bambini 2018/2019**



**CENTRO BENESSERE LIGHT**

Via delle Arti, 1 - MATERA - T. 0835 388749

[www.lightenergy.it](http://www.lightenergy.it)





#### **BABYLAND**

È un servizio educativo e sociale di cui i bambini e ragazzi potranno usufruire in uno spazio a loro dedicato accogliente e divertente, con il vantaggio della grande flessibilità rispetto alle esigenze dei genitori.

**DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ dalle ore 15.00 alle ore 18.00** (su richiesta ore aggiuntive)

#### **PSICOMOTRICITÀ**

Attività basata sullo sviluppo degli schemi motori di base e capacità coordinative il tutto sotto forma ludica che mette in moto il corpo e la mente. La psicomotricità educativa può rivelarsi utile per tutti i bambini, in particolare per quelli timidi e insicuri perché migliora la fiducia in se stessi e negli altri, oltre alla capacità di comunicare. È indicata anche per i bimbi molto vivaci che fanno fatica a concentrarsi.

**LUNEDÌ E GIOVEDÌ ore 18.00 (3-4 anni)**

**MARTEDÌ E VENERDÌ ore 17.00 (5-6 anni)**

#### **SUPERJUMP**

È un metodo di allenamento per i più piccoli (6-12 anni) ideato per divertire i bambini ma soprattutto per farli crescere a livello fisico e psicologico. L'attività svolta sul trampolino elastico incentiva il mantenimento del giusto peso corporeo e apporta benefici a livello muscolo scheletrico. Il divertimento è garantito dalla combinazione di fasi di esercizio di coordinazione e di musicalità a fasi di gioco.

**LUNEDÌ E MERCOLEDÌ ore 17.00**

#### **KOMBATJUMP**

È un metodo di allenamento per i più piccoli (6-12 anni) ideato per divertire i bambini con l'utilizzo di un trampolino elastico dove verranno svolti esercizi kombat (pugni e calci) sotto forma esclusivamente ludica senza alcun tipo di contatto. L'attività sviluppa le capacità motorie e apporta benefici a livello muscolo scheletrico.

**LUNEDÌ E MERCOLEDÌ ore 16.00**

#### **DANZA**

È una delle discipline più utile e completa per la formazione dei bambini, perché al movimento associa il linguaggio artistico e il contatto con le proprie emozioni. Educare al ritmo e alla musica mettono il bambino in sintonia con il proprio istinto e con lo spazio in cui si muove.

**MARTEDÌ E GIOVEDÌ ore 17.00**

#### **ZUMBA KIDS**

Contribuisce a sviluppare uno stile di vita sano e integra il fitness nella vita dei bambini in maniera naturale, rendendo gli esercizi divertenti. Le lezioni contengono elementi importanti per lo sviluppo infantile, rispetto, lavoro di gruppo, fiducia in se stessi, memoria, creatività.

**LUNEDÌ E VENERDÌ 17.00**

#### **KANGOO**

È un'attività divertentissima per i bambini che con l'ausilio di stivaletti dotati di molle saltano e rimbalzano durante l'attività fisica. Programmi mirati per la prevenzione dell'obesità infantile, che si prefiggono di trasformare in energia positiva la voglia di misurarsi e di divertirsi dei ragazzi.

**LUNEDÌ E VENERDÌ ore 18.00 (da 6 a 11 anni)**

**MARTEDÌ E GIOVEDÌ ore 19.00 (dai 12 anni in su)**

#### **POUND**

Disciplina dove si utilizzano delle bacchette leggere progettate per esercitarsi a ritmo di musica. I bambini lavorano sulla tonificazione muscolare e il lavoro aerobico divertendosi agitando in aria e a terra le bacchette.

**MARTEDÌ E GIOVEDÌ ore 18.00**

#### **CALCIO LIGHT**

Palla e divertimento questa la nostra filosofia. Mettiamo alla prova i giovanissimi con il gioco del calcio. Il nostro obiettivo è divertimento e sviluppo delle capacità motorie, affiatamento e sviluppo delle capacità relazionali.

**MERCOLEDÌ E VENERDÌ ore 16.30**

