**PILATES**

**Giardini Nobel**

tutti i lunedì e venerdì h. 7.10/8.25 da luglio a settembre

Segaric Petra – tel. +39 334 8237400 – adulti

**Parco delle Carmelitane**

tutti i mercoledì h. 20/21.30 nei mesi di luglio e settembre e sabato 25 settembre h.18/19

ASD Insieme Sanremo – tel. +39 340 3942529 – adulti

**KARATE - difesa personale**

**TAI CHI - QI GONG - Shaolin**

**Palazzetto dello sport di Villa Ormond**

tutti i lunedì h. 9/10 e 16/17 da luglio a settembre

ASD Karate Sanremo - Karate e difesa personale – 3200590743 – ragazzi e adulti

**Giardini Nobel**

martedì 24 agosto e 31 agosto h. 9.30/10.30 – Giovedì 26 agosto h. 17.30/18.30

ASD Karate Sanremo – Taiji QiGong – tel. 3295979297 – adulti

**Giardini Nobel**

tutti i mercoledì h. 8.30/9.30 e martedì h. 19.30/20.15 da luglio a settembre

ASD Liberalamente – Tai-chi-chuan e QiGong - tel. +39 334 2956544 – adulti

**Palestra V. Dante Alighieri 376/A**

martedì 7, 14 e 21 settembre h. 10/11

ASD CWK Sanremo – Taiji Quan – QiGong – tel. +39 3381761411 – ragazzi/adulti

**Parco Villa del Sole**

tutti i martedì e giovedì h. 18/19.30 Tai-chi e h. 19.30/21 Shaolin nei mesi di luglio e settembre

ASD Scuola di danza Città dei Fiori – tel. +39 329 6826583 - bambini/ragazzi/adulti

**GINNASTICA RITMICA**

**PROPEDEUTICA DANZA**

**Villa Ormond**

sabato 10 luglio e 11 settembre h. 18/19

Viridis Sanremo ASD – tel. +39 392 5915569 – bambini

**Impianto sportivo Mercato dei Fiori Valle Armea**

sabato 4 settembre e 11 settembre h. 15/20

ASD Ginnastica Riviera dei Fiori – tel. +39 329 1406789 – bambini

**GINNASTICA FITNESS**

**Villa Ormond**

tutti i mercoledì e venerdì h. 8.30/10.30 da luglio a settembre

Cuore in movimento – tel. +39 335 5347052 – ginnastica dolce - adulti/anziani

**Parco Villa del Sole**

domenica 5 settembre e 12 settembre h. 10/13

Ginnastica Riviera dei Fiori – tel. +39 329 1406789 – ginnastica e fitness - bambini/ragazzi/adulti

**FUNCTIONAL**

**Palestra Via G. Galilei 242**

lunedì 5 luglio e 23 agosto h. 13/14 functional 6 pack – venerdì 9 luglio e 27 agosto h. 13/14

Functional B-side – domenica 11 luglio e 29 agosto h. 10/11 functional

The Club Sanremo Srl – tel. +39 333 6607788 - app SportClubby-Theclubsanremo - functional - ragazzi/adulti

**HOKUTO CROSSFIT**

**Palestra Via al Sole, 43**

giovedì 15 luglio e 5 agosto h. 10/11 – h. 12.30/13.30 – h. 15/16 – h. 18.15/19.15 – h. 19.45/20.45

ASD The Heaven’s Dogs – tel. +39 349 7469376 – ragazzi/adulti

**MACUMBA**

**Opere parrocchiali Baragallo spazio aperto Via Margotti, 29**

martedì 13 e 20 luglio h. 20/21

ASD Let’s Go – tel. +39 340 2352791 – macumba fitness – adulti

**Parco delle Carmelitane**

sabato 25 settembre h.17/18

ASD Insieme Sanremo – tel. +39 340 3942529 – adulti

**CALISTHENICS**

**Strada Caravelli, 8 - Poggio**

da lunedì a sabato h. 12/14 – da lunedì a venerdì h. 18/20 dal 15 luglio al 15 settembre

Official Calisthenics – tel. +39 347 5130712 – ragazzi/adulti

**MOUNTAIN BIKE**

**Campo scuola - San Giacomo**

sabato 17 luglio h. 10/12.30 e h. 14.30/17

SBS ASD – tel. +39 347 4246575 – bambini/ragazzi

**GOLF**

**Circolo Golf degli Ulivi ASD**

tutti i lunedì h. 10/11 – mercoledì h. 17/18 – venerdì h. 10/11

sabato h. 10/11 da luglio a settembre

Circolo Golf degli Ulivi ASD – tel. 0184 557093 – bambini/ragazzi/adulti

**JUDO**

**Villa Ormond**

lunedì 7 luglio e 6 settembre h. 17/19 –

venerdì 9 luglio e 10 settembre h. 17/19 – mercoledì 8 settembre h. 17/19

In palestra, dal 13 al 17 settembre, il lunedì e il venerdì dalle h.17.00/18.00 bambini 3/5 anni,

il lunedì, il mercoledì e giovedì dalle h.18.00/19.00 i bambini 7/8 anni,

il martedì, mercoledì e venerdì dalle h.18.00/19.00 i ragazzi 9/10 anni,

il lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle h.19.00/20.00 adulti

C.S.D. Judo Sanremo – tel. +39 334 7842797 - bambini/ragazzi/adulti

**Palestra Via Canepa, 36**

lunedì 5 luglio h. 17.30/18.30 bambini h. 18.30/19.30 - ragazzi dai 12 anni

lunedì 19 luglio h. 17.30/18.30 bambini h. 18.30/19.30 - ragazzi dai 12 anni

lunedì 2 agosto h. 17.30/18.30 bambini h. 18.30/19.30 - ragazzi dai 12 anni

lunedì 23 agosto h. 17.30/18.30 bambini h. 18.30/19.30 - ragazzi dai 12 anni

BUDO Sanremo ASD – tel. +39 329 4330389

**GINNASTICA BAMBINI E**

**RAGAZZI CON DISABILITA’**

**Polisportiva Dilettantistica Integrabili**

ultima settimana di settembre

Polisportiva Dilettantistica Integrabili – tel. +39 327 2243096

**RUGBY**

**Campo sportivo Pian di Poma**

tutti i martedì e giovedì h. 17/18.30 da luglio a settembre

Sanremo Rugby – tel. +39 339 3864191 – bambini/ragazzi

**PALLAVOLO**

**Impianto sportivo Mercato dei Fiori Valle Armea**

sabato 11 settembre e 18 settembre h. 15/20

ASD Nuova Lega Pallavolo Sanremo – tel. +39 338 8041988 – bambini/ragazzi

**DANZA**

**Palestra Corso degli Inglesi, 80**

dal lunedì al venerdì – dal 20 al 30 settembre

Dance in Motion – tel. +39 338 9707111 - bambini/ragazzi/adulti

**YOGA**

**Parco delle Carmelitane**

tutti i lunedì e mercoledì h. 18/20 e domenica h. 10/11 nei mesi di luglio e settembre

NADIR ASDPS – tel. +39 347 8566168 – adulti

**Opere parrocchiali Baragallo** **spazio aperto V. Margotti, 29**

giovedì 8 luglio, 15 luglio e 22 luglio h. 18.30/19.30

ASD Let’s Go – tel. +39 340 2352791 – yogaflexfitness – adulti

**Parco delle Carmelitane**

giovedì h. 20/21.30 da luglio a settembre

ASD Insieme Sanremo – tel. +39 340 3942529 – adulti

**EQUITAZIONE**

**Strada Solaro, 129**

martedì 20 luglio, 27 luglio e 7 settembre – giovedì 22 luglio, 29 luglio e 9 settembre

Società ippica Sanremo – Tel. 0184 660770 - bambini/ragazzi/adulti

**BOXE KICKBOXING**

**Strada Solaro, 129**

dal lunedì al venerdì h. 18/19 da luglio a settembre

Sanremo Boxe – tel. +39 349 1985811 – bambini/ragazzi/adulti

**TENNISTAVOLO**

**Parco delle Carmelitane**

venerdì 3 settembre e 10 settembre h. 17/20

**Parco della Foce (tra Via Hope e C.so Inglesi)**

martedì 7 settembre e 14 settembre h. 17/20

ASD Tennistavolo Regina Sanremo – tel. +39 329 8506016 - bambini/ragazzi/adulti

**CALCIO**

**Strada Solaro**

tutti i mercoledì h. 16/18 da luglio a settembre

ASD Sanremo 2000 – tel. +39 393 7854401 – bambini/ragazzi

**EDUCAZIONE PSICOMOTORIA**

**Parco delle Carmelitane**

sabato 25 settembre h.18/19

ASD Insieme Sanremo – tel. +39 340 3942529 – bambini