**CORE PILATES – PILOGA:**

1) Segaric Petra – 3348237400 – petrasegaric@hotmail.com – core pilates – donne di tutte le età – Piazzale antistante Villa Ormond –    h. 7.15-8.00 da luglio a settembre per 10 lezioni

2) Insieme Sanremo – 3403942529 – 3393351687 – pilates/piloga -ragazzi/adulti – Palestra Via Volta 14 – nel mese di settembre previo appuntamento

**TAIJI QIGONG – TAIJI QUAN**:

1) ASD Karate Sanremo – 3295979297 – ragazzi/adulti – Giardini Nobel – martedì e giovedì h. 8.30/9.15 e 18.30/19.15 nei mesi di luglio e da fine agosto a fine settembre

2) ASD Liberalamente – 3342956544 – adulti – Piazzetta San Costanzo Pigna – giovedì h. 20.00 nei mesi di luglio e settembre

3) CWK (Centro Wushu Kung Fu) – 3381761411 – 3398342084 – bambini/ ragazzi/adulti – Palestra V. Dante Alighieri 376/A – martedì e giovedì h. 19.30/20.30 e presso i Giardini Regina Elena previo appuntamento

**LET’S GO STREET (WORKOUT ITINERANTE PER LA CITTA’ CON ATTIVITA’ DI MACUMBA, TOTAL BODY, YOGAFLEX, FITNESS CON CUFFIE BLUETOOTH):**

1) Let’s Go – 3402352791 – ragazzi dai 13 anni/adulti – itinerante per la città – lunedì 11 luglio, lunedì 18 luglio e lunedì 25 luglio h. 20 previo appuntamento

**GINNASTICA/FITNESS/BODY SCULPTURE/MACUMBA**

2) ASD Ginnastica Riviera dei Fiori – 3291406789 – corso di salute e fitness per adulti e over 60 – Giardini Villa Nobel – martedì h. 19.00/20.00 mese di luglio

2) Insieme Sanremo – 3403942529 – 3393351687 – body sculpture e macumba – ragazzi/adulti – Palestra Via Volta 14 – nel mese di settembre previo appuntamento

**CROSSTRAINING & FUNCTIONAL FITNESS:**

ASD The Heaven’s Dogs- Hokuto – 3405942617 – ragazzi dai 14 anni/adulti – Palestra Hokuto Via al Sole 43 – sabato 16 luglio – sabato 6 agosto – sabato 27 agosto h. 11-13

**CALISTHENICS (allenamento a corpo libero con sbarre, anelli e parallele – area power lifting):**

Official Calisthenics – 3475130712 – ragazzi dai 14 anni/adulti – Strada Caravelli 8 Poggio – da lunedì a venerdì h. 12.00/14.00 e 17.30 -20.00 – sabato h. 12.00-14.00

**KARATE:**

1) ASD Karate Sanremo – 3200590743 – bambini/ragazzi – Piazzale antistante Villa Ormond – giovedì h. 17.00/18.30 da luglio a settembre

**JUDO:**

1) CDS Judo Sanremo – 3347842797- 3892476553-3393161655-3356669848 – bambini/ragazzi dai 6 anni – Piazzale antistante Palestra di Villa Ormond – lunedì, mercoledì e venerdì h. 17.30/19.30 dalla seconda settimana di luglio 2 settimane di prove gratuite

2) BUDO Sanremo – 3294330389 – bambini/ragazzi dai 4 ai 12 anni e adulti – Palestra V. Canepa 36 – mercoledì e venerdì h. 17.30/20.00

**KUNG FU VIETNAMITA:**

Lao Long Dao Sanremo – 3389213253 – bambini/ragazzi/adulti – Palestra di Villa Ormond – nei mesi di luglio, agosto e settembre previo appuntamento

**BOXE:**

Sanremo Boxe – 3491985811 – bambini/ragazzi/adulti – Palestra di Strada Solaro 129 – nei mesi di luglio, agosto e settembre previo appuntamento

**KICKBOXING (KI – LOW KICK – FULL CONTACT– KICKLIGHT – LIGHT CONTACT-SEMI CONTACT)**

La Fenice Kickboxing K1 – Byakko Tai Sanremo – 3356319585 – bambini/ragazzi/adulti – Palestra Strada Solaro 129- agosto previo appuntamento

**PALLAVOLO:**

1) Nuova Lega Pallavolo Sanremo – 3388041988- [cesarefagnani@gmail.com](mailto:cesarefagnani@gmail.com) – – bambini/ragazzi dai 7 ai 14 anni – Polo sportivo Mercato dei Fiori – sabato 10 settembre e  domenica 18 settembre h. 16/20

2) Centro Volley – Scuola di Pallavolo Mazzucchelli – 3313011323 – 3349444465 – [scuolapallavolomazzucchelli@gmail.com](mailto:scuolapallavolomazzucchelli@gmail.com) – bambini/ragazzi – Polo sportivo Mercato dei Fiori: dal 1 al 15 settembre previo appuntamento – Palestra Villa Citera: dal 1 al 15 settembre previo appuntamento – Parco delle Carmelitane: luglio e agosto previo appuntamento

**BASKET:**

1)  Olimpia basket – 3478393018 – [ninoioppo@gmail.com](mailto:ninoioppo@gmail.com) – bambi e ragazzi dai 5 ai 14 anni – Polo sportivo Mercato dei fiori – sabato 10 settembre e domenica 18 settembre h. 16.00/20.00

2) ASD Sea Basket Sanremo – 3293569777 – bambini e ragazzi dai 5 ai 19 anni – Palestra di Villa Citera o palestra Via Panizzi dal 10 settembre

**CALCIO:**

Polisportiva Sanremo 2000 – 3356796464 – 3355786153-3479013921 – bambini/ragazzi – Strada Solaro 28 – campo di calcetto disponibile i mercoledì h. 15/23  – dal 27 giugno al 18 agosto verranno organizzati due tornei amatoriali di calcetto a 5

**GINNASTICA RITMICA – GINNASTICA ARTISTICA**

1) Ginnastica Viridis Sanremo ASD – 3925915569 – ginnastica ritmica – bambini – Piazzale antistante Palestra di Villa Ormond – martedì e giovedì h. 17.00/19.00 dal 4 luglio al 31 luglio e lunedì, martedì e giovedì h. 17.00/18.30 da settembre 2 prove

2) ASD Ginnastica Riviera dei Fiori – 3291406789 – ginnastica ritmica/artistica – bambini – Parco Giardini del sole: martedì h. 17.00/19.00 mese di luglio, mercoledì 14 e giovedì 22 h. 10.00/12.00 mese di settembre – Polo sportivo Mercato dei Fiori – sabato 10 settembre e  domenica 18 settembre h. 16/20

**DANZA**

Dance in motion – 3389707111 – 3482750766 – Palestra Corso degli Inglesi 80 – bambini/ragazzi/adulti – dal lunedì al venerdì h. 15.00-21.00 dal 19 settembre

**PATTINAGGIO:**

Pattinaggio artistico Bastia-Sanremo – 3281268424 – bambini/ragazzi – Polo sportivo Mercato dei Fiori – allenamenti privati nei mesi di luglio e settembre previo appuntamento

**GINNASTICA BAMBINI E RAGAZZI CON DISABILITA’**:

Polisportiva Dilettantistica Integrabili – 3272243096 – 3339064657 – bambini/ragazzi – Giardini Villa del Sole – sabato 27 agosto h. 15.00/19.00

**MOUNTAIN BIKE:**

SBS ASD – 3474246575 info@sanremobikeschool.eu – bambini/ragazzi dai 6 ai 14 anni muniti di bici e casco – Prato San Romolo – sabato 16 luglio e 6 agosto h. 10.00

**ARRAMPICATA:**

Gecoclimb – 3317577914 – frausonio@alice.it– bambini/ragazzi/adulti – Polo sportivo Mercato dei Fiori previo appuntamento

**TENNISTAVOLO:**

A.S.D. Tennistavolo Regina Sanremo – 3298506016 – bambini/ragazzi/adulti – Polo sportivo Mercato dei fiori: mercoledì 6, 13, 20 luglio h. 17.00/20.00 – mercoledì 3, 10, 17 agosto h. 17.00/20.00 – venerdì 2 settembre h. 18.00/22.00, sabato 10 e domenica 11 settembre h. 16.00/20.00, sabato 17 e domenica 18 settembre h. 16.00/20.00 – Parco delle Carmelitane: lunedì 29, martedì 30 e mercoledì 31 agosto h. 17.00/20.00 – torneo amatoriale pro Unicef  il 7 e 8 settembre

**BASEBALL:**

Sanremo Baseball Club – 3339789003-3388595837-3471851947-3487746909 – bambini/ragazzi/adulti – Campo sportivo Pian di Poma – mercoledì e venerdì h. 17.00/19.00

**RUGBY:**

Sanremo Rugby – 3279345763 – bambini/ragazzi – Campo di atletica e rugby di Pian di Poma – previo appuntamento

**EQUITAZIONE:**

Società Ippica Sanremo ASD – 0184660770 – sms su whatsapp 3404916402 – societaippicasanremo@tiscali.it – bambini dai 4 ai 14 anni – Campo ippico Strada Solaro 127 – da martedì a domenica dalle h. 9.00 alle 12.00 e dalle h. 16.00 alle 19.00 previo appuntamento

**GOLF:**

Circolo Golf degli Ulivi ASD – 0184/557093 – bambini/ragazzi/adulti – Campo Golf  – introduzione al gioco previo appuntamento