



Orario	lunedì		martedì		mercoledì		giovedì		venerdì		sabato		domenica		
	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	
08 00 15 30 45															
09 00 15 30 45															
10 00 15 30 45															
11 00 15 30 45			11:00-12:00 RESIDENZIALE SOLE									08:00-14:00 DISPONIBILE PER FESTE E ATTIVITÀ	08:00-14:00 DISPONIBILE PER FESTE E ATTIVITÀ	08:00-14:00 DISPONIBILE PER FESTE E ATTIVITÀ	08:00-14:00 DISPONIBILE PER FESTE E ATTIVITÀ
12 00 15 30 45															
13 00 15 30 45															
14 00 15 30 45		14:00-20:30 CIRCO SOCIALE													
15 00 15 30 45						14:30-16:30 CIRCO SOCIALE		14:30-16:30 CIRCO SOCIALE							
16 00 15 30 45				15:30-17:30 CIRCO SOCIALE						15:30-16:30 CIRCO SOCIALE					
17 00 15 30 45				16:30-18:00 DISCIPLINE AEREE Medi		16:30-17:30 SCUOLA DI CIRCO Piccoli		16:30-18:00 DISCIPLINE AEREE Medi		16:30-17:30 SCUOLA DI CIRCO Primi passi	16:30-17:30 SCUOLA DI CIRCO Piccoli				
18 00 15 30 45				18:00-20:00 DISCIPLINE AEREE Grandi		17:30-18:30 SCUOLA DI CIRCO Medi		18:00-20:00 DISCIPLINE AEREE Grandi		17:30-19:30 CIRCO SOCIALE	17:30-18:30 SCUOLA DI CIRCO Medi				
19 00 15 30 45					18:30-19:30 SCUOLA DI CIRCO Grandi					18:30-19:30 SCUOLA DI CIRCO Grandi					
20 00 15 30 45	20:00-22:00 DISCIPLINE AEREE Adulti		20:00-22:00 SCUOLA DI CIRCO Adulti				20:00-22:00 COMPAG NIA	20:00-22:00 DISCI PLINE							
21 00 15 30 45							ALLENAM ENTO LIBERO	DISCIPLINE AEREE Adulti							
22 00 15 30 45															



CORSI MANTICA

Secondo il protocollo anti COVID-19, per garantire un'adeguata pulizia di attrezzature e ambienti, le lezioni potranno essere ridotte di 5/10 minuti.

Mantica Scuola di circo Primi passi

Da 2,5 a 4 anni; le arti circensi introdotte sotto forma di motoria propedeutica alle varie discipline, con giochi specifici per sviluppare le varie attitudini.
Giovedì 16:30-17:30.

Mantica Scuola di circo e Discipline aeree Piccoli

Da 5 a 7 anni.
Mercoledì e venerdì 16:30-17:30.

Mantica Scuola di circo Medi

Da 8 a 10 anni.
Mercoledì e venerdì 17:30-18:30.

Mantica Scuola di circo Grandi

Da 11 a 14 anni.
Mercoledì e venerdì 18:30-19:30.

Mantica Scuola di circo Adulti

Per tutte le età.
Martedì 20:00-22:00.
Giovedì 20:00-22:00 allenamento libero.

Mantica Discipline aeree Medi

Da 8 a 10 anni.
Martedì e giovedì 16:30-18:00.

Mantica Discipline aeree Grandi

Da 11 a 14 anni.
Martedì e giovedì 18:00-20:00.

Mantica Discipline aeree Adulti

Per tutte le età.
Lunedì e giovedì 20:00-22:00.

INFO E COSTI

A **Mantica scuola di circo** le discipline insegnate sono **giocoleria, equilibrismo** (con oggetti e su oggetti come **trampoli, filo, sfera, rullo**), **verticalismo** e **manomano** (propedeutica per acrobatica, acrobatica di coppia), **clownerie, monociclo**.

A **Mantica scuola di circo** si insegnano anche le **discipline aeree** in un corso specifico su **tessuti, trapezio, cerchio, straps o cinghie, corda, rete, palo cinese**.

Si possono frequentare fino a due lezioni di prova gratuitamente.

Per frequentare le lezioni di scuola di circo è necessario indossare un abbigliamento sportivo con scarpe da ginnastica, per alcune discipline stare senza scarpe, meglio se con calze antiscivolo, per altre rimanere scalzi.

Per frequentare le lezioni di discipline aeree è necessario indossare un abbigliamento sportivo possibilmente attillato con pantaloni lunghi e parte superiore con zona delle ascelle coperta, per le attività sugli attrezzi è necessario rimanere scalzi.

Il costo di iscrizione annuale, comprensivo di assicurazione, è di € 30 da versare un'unica volta all'inizio dell'attività.

Il costo mensile delle lezioni è di:
€ 40 -> 1 lezione a settimana;
€ 50 -> 2 lezioni a settimana;
€ 60 -> 3 o più lezioni a settimana.
In caso di iscrizione quadrimestrale o annuale è previsto uno sconto del 10%. Nel caso di genitori che iscrivono più figli è previsto uno sconto del 10%, sulle quote oltre la prima, calcolato in base a quella minore. Sconti non cumulabili.

CERTIFICATI PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA, LE LINEE GUIDA

"LINEE GUIDA DI INDIRIZZO IN MATERIA DI CERTIFICATI MEDICI PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA" DEL MINISTERO DELLA SALUTE.

Chi deve fare il certificato

- gli alunni che svolgono attività fisico-sportive parascolastiche, organizzate cioè dalle scuole al di fuori dall'orario di lezione;
- coloro che fanno sport presso società affiliate alle Federazioni sportive nazionali e al Coni (ma che non siano considerati atleti agonisti);
- chi partecipa ai Giochi sportivi studenteschi nelle fasi precedenti a quella nazionale.

Quali sono i medici certificatori

- il medico di medicina generale per i propri assistiti;
- il pediatra di libera scelta per i propri assistiti;
- il medico specialista in medicina dello sport ovvero i medici della Federazione medico-sportiva italiana del Comitato olimpico nazionale italiano.

Quando fare i controlli e quanto dura il certificato

- il controllo deve essere annuale;
- il certificato ha validità annuale con decorrenza dalla data di rilascio.

Quali esami clinici sono necessari

- per ottenere il rilascio del certificato è necessaria l'anamnesi e l'esame obiettivo con misurazione della pressione e di un elettrocardiogramma a riposo effettuato almeno una volta nella vita;
- per chi ha superato i 60 anni di età associati ad altri fattori di rischio cardiovascolare, è necessario un elettrocardiogramma basale debitamente refertato annualmente;
- anche per coloro che, a prescindere dall'età, hanno patologie croniche conclamate che comportano un aumento del rischio cardiovascolare è necessario un elettrocardiogramma basale debitamente refertato annualmente;
- il medico può prescrivere altri esami che ritiene necessari o il consulto di uno specialista.

PROTOCOLLO ANTI COVID-19

Il protocollo anticontagio adottato da Mantica, di seguito riassunto:

- **distanziamento**: mantieni la distanza di sicurezza nelle aree comuni;
- **mascherina**: indossala obbligatoriamente nelle aree comuni;
- **mani e piedi**: igienizza spesso mani e piedi quando stai senza calze;
- **doccia e spogliatoio**: docce vietate; spogliatoi contingentati;
- **abbigliamento e scarpe**: vieni già pronto tranne scarpe da cambiare;
- **borsa contenitore**: riponi tutti gli oggetti personali in una borsa;
- **asciugamano personale**: usalo per alcune attrezzature;
- **pulizia attrezzature**: pulisci alcuni attrezzi che hai usato;
- **oggetti smarriti**: non saranno conservati oggetti personali;
- **indicazioni**: segui sempre le indicazioni degli operatori.