

**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA**  
**GALLUS CANIT**

L'associazione sportiva dilettantistica Gallus Canit opera sul territorio comunale dal novembre del 2011, al solo scopo di rilanciare una realtà sportiva accessibile a tutti, senza distinzioni di sesso, razza e estrazione sociale.

Tutti i nostri istruttori sono affiliati alla federazione di appartenenza e hanno alle spalle anni di esperienza sia come ginnaste/i sia come insegnanti veri e propri. Inoltre l'associazione si occupa del continuo aggiornamento e formazione dei propri istruttori, per offrire sempre il meglio ai propri utenti.

Presenta tra le sue attività diverse offerte che di seguito elenchiamo:

**TORNEO AMATORIALE DI FUTSAL**

Subito dalla sua nascita, l'associazione ha presentato la prima edizione del torneo ricreativo amatoriale di Futsal (Calcio a 5), in edizione invernale e quest'anno ha presentato la sua quarta edizione. Nelle sue edizioni ha raggiunto il numero massimo di 18 squadre iscritte, coinvolgendo giovani appartenenti anche ai paesi limitrofi. Poiché il torneo è diventato in questi pochi anni un punto fermo del nostro piccolo comune, l'associazione sta già operando per la quinta edizione del torneo (che, dedicata ad un giovane, vittima della strada, prende il suo nome da tre edizioni) che si svolgerà sempre nel periodo di giugno-luglio 2015.

**CORSA "RUN & WALK e quest'anno anche BIKE"**

L'associazione ha all'attivo due edizioni di 5 km di corsa podistica non competitiva lungo le vie del paese, con annessa camminata di 2 km, con partenza e arrivo concentrate nel centro storico. È in programma la III edizione che si svolgerà domenica 7 settembre all'interno della settimana di festeggiamenti per la festa paesana dell'8 settembre, accompagnata stavolta da giovani corridori in erba (sarà aperta a giovani in età scolare) ed da ciclisti per divertimento.

I nostri soci partecipano regolarmente da 3 anni alla Mezza Maratona Romaostia (anche alla manifestazione podistica non competitiva di 5km che accompagna la gara vera e propria) e a manifestazioni quali "The Color Run" (sempre 5 km non competitivi) svoltesi nel mese di luglio a Ostia, oltre a trasferte europee quali la maratona di Edimburgo che si è svolta nel mese di maggio ed è in programma nel mese di settembre altra trasferta britannica nella città di Newcastle.

**CORSI**

La nostra associazione presenta diversi corsi di fitness, istituiti già dal mese di marzo 2012 che andremo a spiegare nel dettaglio.

**Ginnastica dolce per anziani** (6 iscritti nell'anno corrente) È una ginnastica leggera che copre tutte le fasce muscolari, ma che non stressa né la muscolatura né l'ossatura. È volta a mantenere l'elasticità

delle giunture anche in fasce di età un po' "critiche" e promuove il movimento anche per persone con patologie particolari o donne incinte.

**Circuit training** (8 iscritti nell'anno corrente) E' una disciplina più incisiva della ginnastica dolce, mira alla tonificazione attraverso la ripetizione a circuito di determinati esercizi anche grazie all'utilizzo di varie attrezzature (banda elastica, pesi) fornite a tutti gli iscritti dall'associazione. Copre tutte le fasce muscolari.

**Aerobica e step** (9 iscritti nell'anno corrente) Mira al dimagrimento attraverso l'utilizzo di coreografie a ritmo di musica sia a corpo libero sia tramite l'utilizzo dello step, va ad allenare soprattutto l'area cardio-circolatoria oltre che muscolare. Grazie al minimo utilizzo di pesi, questo corso e' aperto anche ai giovanissimi che vogliono iniziare a praticare il fitness.

**Ginnastica ritmica agonistica e non** (20 iscritti nell'anno corrente) Corso che prepara le bambine allo svolgimento di questa disciplina sportiva grazie allo studio del corpo e dei vari attrezzi. E' prevista una fascia "dilettantistica" che introduce la pratica al fine di accedere alla sezione agonistica. Alla sezione agonistica si accede solo tramite decisione dell'istruttore del corso poiché si disputano gare a livello amatoriale e federale. L'associazione, negli anni passati, ha partecipato a gare UISP del settore agonistico passando ogni volta alle fasi nazionali e vedendo le proprie allieve in prestito ad altre società militanti nei campionati italiani federali di categoria e specialità.

**Avviamento allo sport** (14 iscritti nell'anno corrente) Corso ideato più piccini per avviarli, attraverso il gioco, a qualunque tipo di sport. Introducendo la coordinazione motoria il bambino approccia allo sport di base e sviluppa da subito una capacità reattiva al movimento e alla concezione di spazio.

## PROGRAMMI FUTURI

A settembre ci sarà l'apertura del corso di:

- **Viet Vo Dao**, arte marziale vietnamita volta ad una formazione morale oltre che atletica, aperto a tutti (uomini, donne, giovani e non giovani, bambini)
- **Corso di cardio combat**, corso di alto impatto aerobico, lavora sull'area cardio-circolatoria e muscolare, per chi vuole saggiare l'arte marziale senza la rigidità vera e propria di questa disciplina.

## FORMAZIONE ISTRUTTORI

Promuoviamo il continuo aggiornamento dei nostri istruttori, e siamo fieri di affermare che due nostre istruttrici a settembre inizieranno la carriera universitaria (fisioterapia e scienze motorie) e, sempre a settembre, prenderanno parte al corso giudice di primo grado di ginnastica ritmica indetto dalla FGI.