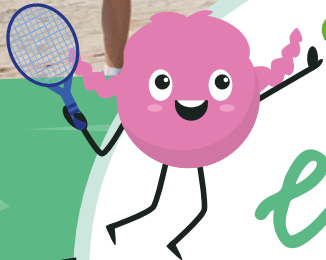




# estate VERDE 2022

Dal 13 giugno al 9 settembre  
AGOSTO INCLUSO





# Estate VERDE

## 6 - 15 anni

Per bambini e ragazzi nati dal 2007 al 2016

Il tradizionale centro estivo multisportivo del CH4 Sporting Club.

I bambini sono divisi in gruppi con animatori di riferimento con rapporto di 1 a 12. La proposta vede l'alternarsi di momenti di sport e di laboratorio, che seguono un filo conduttore settimanale.

**Orario di ingresso dalle 8.00 alle 8.45.**

**Orario di uscita dalle 16.30 alle 17.00.**



### PERIODO

dal 13 giugno al 9 settembre



### COSTI

€ 125 a settimana.

€ 15 tesseramento obbligatorio valido fino al 9/9/2022.

€ 15 assicurazione integrativa facoltativa.

**SCONTI**  
PER FRATELLI  
E PERIODI  
LUNGI

%



### COSA OCCORRE

**Abbigliamento comodo**, adatto alle attività sportive, scarpe da ginnastica, cappellino, cambio completo, telo mare, astuccio con penne e colori.



### ORGANIZZAZIONE DELLA GIORNATA

**La mattinata** è strutturata con attività ludico-sportive, con organizzazione oraria. Progettate per le specifiche fasce di età, permettono ai bambini di giocare sui diversi campi della struttura.

**Il pranzo** è cucinato giornalmente dal Ristorante CH4, con particolare attenzione alla qualità delle materie prime utilizzate.

**Dopo pranzo** è previsto un momento di riposo all'ombra e nel pomeriggio ripresa delle attività di laboratorio e sportive, seguite da merenda e preparazione per l'uscita.



# Estate **PICCOLI**

**3 - 4 anni**

Per bambini nati nel 2018 e nel 2019

I gruppi dei piccoli sono seguiti da animatori qualificati con un rapporto di 8 a 1. Hanno il loro campo base in uno spazio dedicato, con spogliatoio, bagno, giochi, libri, tavolini e sedioline. I bambini partecipano ad attività di laboratorio alternate ad attività ludico-motorie. Ogni settimana attività propedeutica allo sport, per sviluppare gli schemi motori e la capacità di coordinazione del singolo bambino.

**Orario di ingresso dalle 8.00 alle 8.45.**

**Orario di uscita alle 13.30 (mezza giornata), dalle 16.30 alle 17.00 (giornata intera).**



## PERIODO

dal 4 luglio al 9 settembre



## COSTI

€ 150 a settimana (giornata intera).

€ 125 a settimana (mezza giornata).

€ 15 tesseramento obbligatorio valido fino al 9/9/2022.

€ 15 assicurazione integrativa facoltativa.



## COSA OCCORRE

**Abbigliamento comodo**, adatto alle attività sportive, e cappellino.

**Zainetto contenente:** un cambio completo, un telo mare, lenzuolino e cuscino per la nanna, costumino e ciabattine (per i giochi con l'acqua nelle giornate più calde).

Deve essere tutto contrassegnato con il nome del bambino.



## ORGANIZZAZIONE DELLA GIORNATA

**La mattinata** è strutturata con attività di laboratorio e di propedeutica allo sport. Progettate per la specifica fascia di età, permettono ai bambini di giocare sui diversi campi della struttura.

**Il pranzo** è cucinato giornalmente dal Ristorante CH4, con particolare attenzione alla qualità delle materie prime utilizzate.

**Dopo pranzo** un momento di gioco libero seguito dal riposino sulle brandine. Attività di laboratorio per chi non necessita di riposare.

**Dopo il risveglio**, merenda e preparazione per l'uscita.



# Estate **PICCOLI**

## 5 anni - PERCORSO MULTISPORTIVO

Per bambini nati nel 2017

Gruppi omogenei per età, seguiti da animatori qualificati con un rapporto di 8 a 1. I momenti di propedeutica sportiva e di laboratorio sono organizzati su base settimanale, con un tema che fa da filo conduttore.

**Orario di ingresso dalle 8.00 alle 8.45.**

**Orario di uscita alle 13.30 (mezza giornata), dalle 16.30 alle 17.00 (giornata intera).**



### PERIODO

dal **4 luglio** al **9 settembre**



### COSTI

€ **140** a settimana (giornata intera).

€ **115** a settimana (mezza giornata).

€ **15** tesseramento obbligatorio valido fino al 9/9/2022.

€ **15** assicurazione integrativa facoltativa.



### COSA OCCORRE

**Abbigliamento comodo**, adatto alle attività sportive, e cappellino.

**Zainetto contenente:** un cambio completo, astuccio con pennarelli, un telo mare, costumino e ciabattine (per i giochi con l'acqua nelle giornate più calde).

Deve essere tutto contrassegnato con il nome del bambino.



### ORGANIZZAZIONE DELLA GIORNATA

**La mattina** è strutturata con attività ludico-sportive, con organizzazione oraria. Progettate per la specifica fascia di età, permettono ai bambini di giocare sui diversi campi della struttura.

**Il pranzo** è cucinato giornalmente dal Ristorante CH4, con particolare attenzione alla qualità delle materie prime utilizzate.

**Dopo pranzo** un momento di riposo e di lettura all'ombra.

**Nel pomeriggio**, attività di laboratorio e sportive, seguite da merenda e preparazione per l'uscita.





# Estate **PICCOLI**

## 5 anni - ACRO CIRCO E TEATRALITÀ

Per bambini nati nel 2017

Settimane tematiche che condurranno i bambini in luoghi magici e divertenti, dai profondi abissi alle vette più alte del mondo, visitando foreste incantate e giungle inespolate.

**Orario di ingresso dalle 8.30 alle 8.45.**

**Orario di uscita dalle 16.30 alle 17.00.**



### PERIODO

dal **4 luglio** al **29 luglio**



### COSTI

€ **145** a settimana.

€ **15** tesseramento obbligatorio valido fino al 9/9/2022.

€ **15** assicurazione integrativa facoltativa.



### COSA OCCORRE

**Abbigliamento adatto all'attività ginnica** (body o maglietta aderente, leggings o pantaloncini sotto il ginocchio, calzini antiscivolo), cappellino, cambio completo, telo mare e costume da bagno.



### ORGANIZZAZIONE DELLA GIORNATA

**La mattinata** è dedicata allo sviluppo delle capacità motorie attraverso esercizi di base di pre-acrobatica che simulano il movimento di animali o di oggetti. Sul trapezio e i tessuti aerei verranno sperimentate alcune sensazioni come la sospensione e l'accoglienza nel nodo di mano.

**Il pranzo** è cucinato giornalmente dal Ristorante CH4, con particolare attenzione alla qualità delle materie prime utilizzate.

**Nel pomeriggio**, dopo una pausa ombreggiata e rigenerante, proseguono i giochi teatrali in cui gli attrezzi aerei verranno utilizzati in modo creativo e divertente. A seguire, merenda e preparazione per l'uscita.





# Estate **ACRO CIRCO E TEATRALITÀ**

Per bambini e ragazzi nati nel 2016 e anni precedenti.

Settimane tematiche, aperte anche a bambini alla prima esperienza nel settore e orientate a raggiungere una maggiore confidenza e padronanza del proprio corpo. Il linguaggio circense permette di ricercare la propria creatività ed espressione, potenziare l'autostima attraverso l'acquisizione di abilità acrobatiche, migliorare i riflessi, il ritmo e l'equilibrio e sviluppare la concentrazione. Inoltre si svilupperà l'aspetto creativo attraverso giochi teatrali e di fiducia.

**Orario di ingresso dalle 8.30 alle 8.45.**

**Orario di uscita dalle 16.30 alle 17.00.**



## PERIODO

dal **13 giugno** al **29 luglio**.



## COSTI

€ **145** a settimana.

€ **135** a settimana per gli iscritti ai corsi di arti circensi del CH4 Sporting Club.

€ **15** tesseramento obbligatorio valido fino al 9/9/2022.

€ **15** assicurazione integrativa facoltativa.



## COSA OCCORRE

**Abbigliamento adatto all'attività ginnica** (body o maglietta aderente, leggings o pantaloncini sotto il ginocchio, calzini antiscivolo), cappellino, cambio completo, telo mare e costume da bagno.

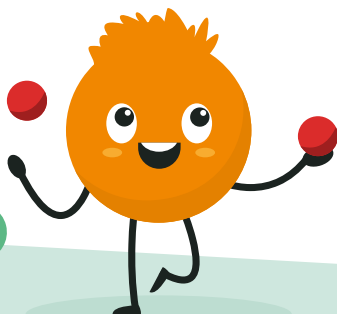


## ATTIVITÀ SPORTIVA

**La mattina** è dedicata allo sviluppo delle capacità senso-percettive attraverso elementi di preparazione fisica, acrobatica a terra, verticalismo, discipline aeree e giocoleria che avvicinano i bambini e le bambine all'arte del circo contemporaneo.

**Nel pomeriggio** gli attrezzi aerei (tessuti, cerchio, trapezio e corda) verranno utilizzati in modo creativo attraverso giochi teatrali e ludico educativi, fino ad arrivare alla messa in scena.

**SCONTI**  
PER FRATELLI  
E PERIODI  
LUNGI



# Estate **CALCIO**

*Per bambini e ragazzi nati nel 2016 e anni precedenti che hanno frequentato almeno un anno di corso di calcio.*

Settimana di allenamento approfondito di calcio a 5: preparazione fisica e tecnica, posizioni in campo, ruoli e schemi di gioco. Allenamenti sui campi di calcio a 5 del CH4 Sporting Club.

**Orario di ingresso dalle 8.30 alle 8.45.**

**Orario di uscita dalle 16.30 alle 17.00.**



## **PERIODO**

dal **13 giugno** al **29 luglio**  
e dal **5** al **9 settembre**.



## **COSTI**

€ **145** a settimana.

€ **135** a settimana per  
gli iscritti alla Scuola di Calcio  
del CH4 Sporting Club.

€ **15** tesseramento obbligatorio  
valido fino al 9/9/2022.

€ **15** assicurazione integrativa  
facoltativa.



## **COSA OCCORRE**

**Abbigliamento comodo, adatto al campo da calcio**, scarpe da ginnastica, cappellino, cambio completo, telo mare e costume da bagno. È vietato l'uso delle calzature con tacchetti in ferro o plastica (solo calzature adatte a fondo sintetico).



## **ATTIVITÀ SPORTIVA**

All'interno della giornata, due ampi momenti dedicati al calcio, intervallati da pranzo e merende, momenti di riposo e spazio compiti.

**Dalle 9.00 alle 11.30**

Preparazione atletica e allenamento.

**Dalle 14.00 alle 16.00**

Allenamento e tornei.



# Estate GYM

Per bambini e ragazzi nati nel 2016 e anni precedenti

L'attività si svolge nella palestra attrezzata del CH4 e negli spazi esterni, con il team di istruttori di Ginnastica Artistica, Trampolino Elastico, Ginnastica Ritmica e Ginnastica Aerobica, ed è dedicata a principianti e atleti di tutti i livelli. I partecipanti seguono un percorso di allenamento complessivo delle discipline, alternato ad attività ludico-motorie guidate, oppure hanno la possibilità di focalizzarsi su un'attività specifica, da scegliere al momento dell'iscrizione.

**Orario di ingresso dalle 8.30 alle 8.45.**

**Orario di uscita dalle 16.30 alle 17.00.**



## COSTI

€ 145 a settimana.

€ 135 a settimana per gli iscritti ai corsi del settore Ginnastica CH4.

€ 15 tesseramento obbligatorio valido fino al 9/9/2022.

€ 15 assicurazione integrativa facoltativa.



## COSA OCCORRE

### Abbigliamento adatto alla ginnastica artistica

(body o pantaloncini e maglietta/canottiera, calze antiscivolo), cappellino, cambio completo, telo mare e costume da bagno.



## ATTIVITÀ SPORTIVA

### Ogni giorno un allenamento di due ore la mattina e un allenamento di due ore il pomeriggio.

Allenamenti con attivazione, preparazione fisica e impostazione tecnica di vari elementi con gli attrezzi specifici di seguito indicati.

**Ginnastica Artistica Femminile:** trave, volteggio, parallele asimmetriche e corpo libero.

**Ginnastica Artistica Maschile:** parallele pari, sbarra, anelli, volteggio e corpo libero.

**Acrobatica e Trampolino Elastico:** airtrack, minitrampolino e trampolino elastico.

**Ginnastica Ritmica:** fune, cerchio, palla, clavette e nastro.

**Ginnastica Aerobica:** elementi coreografici, figure individuali e di gruppo.

**Gym Multiattività:** allenamento su tutti gli attrezzi, adatto ai principianti.







## PERIODO

**Dal 13 al 17 giugno**

Percorso Gym Multiattività  
Focus Ginnastica Artistica Femminile  
Focus Ginnastica Artistica Maschile  
Focus Acrobatica e Trampolino Elastico  
Focus Ginnastica Ritmica  
Focus Ginnastica Aerobica

**Dal 20 al 24 giugno**

Percorso Gym Multiattività  
Focus Ginnastica Artistica Femminile  
Focus Ginnastica Artistica Maschile  
Focus Acrobatica e Trampolino Elastico  
Focus Ginnastica Ritmica

**Dal 27 giugno al 1 luglio**

Percorso Gym Multiattività  
Focus Ginnastica Artistica Femminile  
Focus Ginnastica Artistica Maschile  
Focus Acrobatica e Trampolino Elastico  
Focus Ginnastica Ritmica

**Dal 4 al 8 luglio**

Percorso Gym Multiattività,  
Focus Ginnastica Artistica Femminile  
Focus Ginnastica Artistica Maschile  
Focus Acrobatica e Trampolino Elastico

**Dall' 11 al 15 luglio**

Percorso Gym Multiattività  
Focus Ginnastica Artistica Femminile  
Focus Ginnastica Artistica Maschile  
Focus Acrobatica e Trampolino Elastico

**Dal 18 al 22 luglio**

Percorso Gym Multiattività  
Focus Ginnastica Artistica Femminile

**Dal 25 al 29 luglio**

Percorso Gym Multiattività  
Focus Ginnastica Artistica Femminile

**Dall' 1 al 5 agosto**

Percorso Gym Multiattività  
Focus Ginnastica Artistica Femminile

**Dall' 8 al 12 agosto**

Percorso Gym Multiattività  
Focus Ginnastica Artistica Femminile

**Dal 15 al 19 agosto**

Percorso Gym Multiattività  
Focus Ginnastica Artistica Femminile

**Dal 22 al 26 agosto**

Percorso Gym Multiattività  
Focus Ginnastica Artistica Femminile

**Dal 29 agosto al 2 settembre**

Percorso Gym Multiattività  
Focus Ginnastica Artistica Femminile  
Focus Ginnastica Artistica Maschile  
Focus Acrobatica e Trampolino Elastico  
Focus Ginnastica Ritmica

**Dal 5 al 9 settembre**

Percorso Gym Multiattività  
Focus Ginnastica Artistica Femminile  
Focus Ginnastica Artistica Maschile  
Focus Ginnastica Ritmica

# Estate **TENNIS E PADEL**

Per bambini e ragazzi nati nel 2015 e anni precedenti

Corso di tennis, padel e preparazione fisica. La proposta prevede l'alternanza di lezioni sui campi in terra rossa e sui campi da padel con i Maestri e Istruttori della Scuola Tennis CH4 Sporting Club.

**L'attività si svolge dalle 9.00 alle 12.30, con possibilità di prolungare fino alle 17.00. Il pomeridiano comprende pranzo a cura del Ristorante CH4 e attività di animazione multisportiva.**



## PERIODO

dal **20 giugno** al **29 luglio**  
e dal **5** al **9 settembre**.



## COSTI

**€ 130** a settimana.  
**€ 70** prolungamento pomeridiano.  
**€ 15** tesseramento obbligatorio valido fino al 9/9/2022.  
**€ 15** assicurazione integrativa facoltativa.

# Stage di **TENNIS**

dai 6 anni di età

Per tutti i livelli di gioco, anche principianti.

**Dalle 14.30 alle 16.00.**



## PERIODO

dal **20 giugno** al **29 luglio**  
e dal **29 agosto** al **9 settembre**.



## COSTI

**€ 85** a settimana.  
**€ 50** per gli iscritti a Estate Verde.



## COSA OCCORRE

**Abbigliamento e scarpe adatte al gioco del tennis**, asciugamano, cambio completo, cappellino per il sole, racchetta da tennis e borraccia d'acqua.

**Possibilità di affittare la racchetta** al costo di € 10 a settimana.



# SERVIZIO PRE-ATTIVITÀ

dalle 7.30 fino all'inizio delle attività



## PERIODO

dal 13 giugno al 9 settembre.



## COSTI

€ 10 settimana intera; € 3 a giornata.

# ATTIVITÀ POMERIDIANE

dalle 16.30 alle 18.00 per bambini iscritti ai centri estivi e per esterni

## TENNIS

dai 6 anni di età

dal 13 giugno al 5 agosto

e dal 22 agosto al 9 settembre.

Costo settimanale € 85.

(€ 75 per gli iscritti ai Centri Estivi).

## CALCIO A 5

dai 6 anni di età

dal 13 giugno al 29 luglio

e dal 5 al 9 settembre.

Costo settimanale € 35

(€ 25 per gli iscritti ai Centri Estivi).

## HAPPY GYM

dai 6 anni di età

dal 13 giugno al 9 settembre.

Costo settimanale € 35

(€ 25 per gli iscritti ai Centri Estivi).

## SCHERMA

dai 7 anni di età

dal 27 giugno al 29 luglio

e dal 29 agosto al 2 settembre.

Costo settimanale € 35

(€ 25 per gli iscritti ai Centri Estivi).

## HAPPY MINIGYM

dai 3 ai 5 anni di età

dal 13 giugno al 9 settembre.

Costo settimanale € 35

(€ 25 per gli iscritti ai Centri Estivi).

## FUMETTO

dai 7 anni di età

dal 13 giugno al 5 agosto.

Costo settimanale € 35

(€ 25 per gli iscritti ai Centri Estivi).

## HIP-HOP

dai 6 anni di età

dal 4 all'8 e dal 18 al 22 luglio.

Costo settimanale € 35

(€ 25 per gli iscritti ai Centri Estivi).

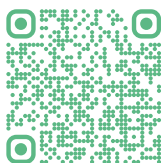


Il CH4 Sporting Club organizza ogni estate, da oltre vent'anni, un centro di animazione sportiva per bambini e ragazzi, dai 3 ai 15 anni di età. Momenti di sport, gioco e divertimento per trascorrere insieme i giorni di vacanza. I partecipanti sono suddivisi in gruppi omogenei per fasce di età e seguiti da educatori qualificati.

Orario di frequenza dalle 8 alle 17.00, con possibilità di iscrizione ai servizi di pre-attività (dalle 7.30) e di post-attività (fino alle 18.00). Pranzo e merenda sono a cura del ristorante interno, con possibilità di menu diversificati per allergie alimentari e per diete vegetariane e religiose.

Le iscrizioni sono su base settimanale. Sono richiesti tesseramento CH4 Sporting Club (€ 15) e certificato medico per attività sportiva non agonistica. Possibilità di assicurazione integrativa (€ 15).

Al momento dell'iscrizione è richiesto il pagamento della quota oppure, per chi si iscrive a tre o più settimane, una somma a titolo di caparra confirmatoria di € 70 a settimana. Sono previsti sconti per fratelli e per periodi lunghi.



**VISITA LA PAGINA DEDICATA**  
***centriestivi.ch4sportingclub.it***  
**PER IL REGOLAMENTO COMPLETO**



**SEGRETERIA ISCRIZIONI**

**via Trofarello, 10 - Torino**

**Tel. 011 678366 • [info@ch4sportingclub.it](mailto:info@ch4sportingclub.it)**

**Da lunedì a venerdì ore 8.00–19.30, sabato ore 8.00–13.30**

