



A.S.D. LIFEGYM  
VIA DELLA CHIESA snc 26811  
BOFFALORA D'ADDA (LO)  
C.F. 91021350193

## SCOPI E FINALITA'

L'Associazione sportiva dilettantistica Lifegym, nata a Spino d'Adda nel settembre del 2001, ha come finalità la promozione della pratica sportiva nelle sue varie forme. L'attività che l'associazione svolge infatti è volta a promuovere la formazione, l'avviamento allo sport e l'agonismo, inteso come sbocco tecnicamente più elevato per un confronto sereno della propria preparazione.

## ATTIVITA'

L'ASD Lifegym è affiliata alla UISP. (Unione Italiana Sport per tutti), ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI e, proprio all'interno della UISP, svolge la sua attività di corsi non agonistici ed agonistici, partecipando ai Campionati Regionali e Nazionali di Ginnastica Artistica, Acrobatica e Acrogym.

La nostra quotidianità è fatta da corsi per tutte le età, a partire dai 2 anni e mezzo, passando per il fitness per i più grandi, fino alla terza età con la ginnastica dolce di mantenimento. Partecipiamo e organizziamo stage di ginnastica, momenti utili per una crescita tecnica ma soprattutto per dar stimoli nuovi ad un gruppo sempre più in crescita. Ogni anno organizziamo il nostro Trofeo Lifegym, competizione non agonistica riservata ai nostri corsi base e aperta alle società limitrofe, con lo scopo di scatenare e far provare tutte le emozioni legate ad una gara in un contesto protetto e il più sereno possibile.

Siamo presenti nelle scuole dell'infanzia del territorio con progetti di motricità e psicomotricità.

## SERVIZI OFFERTI

Lavoriamo nei paesi di Zelo Buon Persico, Spino d'Adda, Boffalora d'Adda e Monte Cremasco, organizzando corsi per differenti età e livelli.

Per l'infanzia abbiamo corsi di **Psicomotricità** educativa e relazionale e la **Giocomotricità** propedeutica alla ginnastica artistica, dove il ruolo del gioco e della libertà di espressione è fondamentale.

Dalla scuola primaria in poi i corsi di **ginnastica artistica** si dividono in tre livelli: **base**, **intermedio** e **avanzato**, sperimentando prevalentemente attrezzi come la panca/trave, trampolino e corpo libero. Questi corsi durante l'anno provano la tensione gara partecipando al Trofeo Lifegym e, per il corso avanzato, anche a Trofei organizzati da società amiche.

Lo sbocco **preagonistico** e **agonistico** lo si ha nelle discipline della **ginnastica artistica femminile**, **acrobatica** e **acrogym** sia con competizioni individuali che di squadra.

Per gli adulti i corsi sono pensati per il benessere fisico e per agevolare la formazione di un gruppo. Oltre ai classici **corsi fitness** come il total **body**, il **body tonic**, la **ginnastica di mantenimento** e la **zumba**, la nostra associazione nel corso degli anni si è impegnata nel settore del mat **pilates**, **pilates posturale** e **yoga del respiro**, favorendo sia sul tono muscolare sia andando ad alleviare e prevenire le fastidiose patologie del rachide.

## ISCRIZIONI ALTRI ALBI O REGISTRI

Iscrizione al registro CONI codice D610114

Affiliazione alla UISP LODI

Per qualsiasi tipo di informazione invitiamo a visitare il nostro sito [www.asdlifegym.com](http://www.asdlifegym.com) o la nostra pagina Facebook Asd Lifegym.