

# HUB dello Sport

PROGETTO DI ATTIVITÀ SPORTIVE INTERAMENTE

**gratuite**

PER RAGAZZI E RAGAZZE DAI 12 AI 18 ANNI  
PROMOSSO DALL'ITET DE VITI DE MARCO  
PRESSO LE STRUTTURE SPORTIVE DI TRIGGIANO

## Obiettivi

- SVILUPPARE le potenzialità cognitive ed emotive
- AUMENTARE le capacità di relazione e le opportunità di crescita
- RIDURRE l'abbandono scolastico
- STIMOLARE competenze organizzative per promuovere l'imprenditorialità giovanile nello sport
- VALORIZZARE la partecipazione femminile promuovendo i valori della solidarietà e della parità di genere

## moduli formativi

- Incontri mensili con psicologi dello sport;
- Attivazione di un punto di ascolto con l'esperto in nutrizione e alimentazione;
- Seminari su "Cultura del benessere e alimentazione", "Life skills trasferibili nella vita" e "Intraprendere nello sport"

## Discipline



### Squash

sport nuovo, completo e stimolante



### Paddle tennis

gioco-sport aperto a tutti, dinamico, che aiuta la socialità



### Beach volley

sport per migliorare coordinazione, agilità ed equilibrio e sviluppare il gioco di squadra



### Calcio

rivolto anche a ragazzi con particolari disabilità



### Functional Training

sport che allena la coordinazione, l'equilibrio, la flessibilità e aumenta la performance psico-fisica



### Difesa personale

corso di sicurezza personale rivolto prevalentemente alle ragazze

per info: 339 7355173  
338 3140388  
080 4688595

PER IL CALENDARIO  
DEI CORSI



PER LE ISCRIZIONI

