



L'ATTIVITÀ MOTORIA  
E FORMATIVA  
RIVOLTA AI BAMBINI





 **TONIC**  
*fit, fun and more life!*

**TONIC**  
**JUNIOR**

---

Dall'esperienza decennale di Tonic nel mondo del fitness nasce Junior Tonic Club, il mini fitness club dedicato ai bambini di età compresa tra i 3 e i 13 anni. Le attività che proponiamo possono essere così classificate: corsi a ritmo di musica, corsi realizzati con un sottofondo musicale e corsi rivolti all'apprendimento del nuoto. Le attività sono da considerarsi complementari in quanto sono tutte finalizzate ad un completo sviluppo psico-motorio del bambino, coniugando l'esercizio fisico al divertimento in un ambiente sereno. Gli ingredienti delle attività dello Junior Tonic Club sono semplici: istruttori certificati e con esperienza, giusto mix tra didattica e divertimento, spazi attrezzati e sicuri, corsi a numero chiuso suddivisi per fasce d'età e competenze motorie.

---

**JUNIOR**  
Aerobic

**JUNIOR**  
Fitness

**JUNIOR**  
Swim



2

# JUNIOR AEROBIC

GINNASTICA FORMATIVA ENERGIZZANTE A BASE DI SPORT

È un innovativo corso di ginnastica formativa divertente e a ritmo di musica. Il corso permette di svolgere attività motoria finalizzata al miglioramento della coordinazione e, proprio per questa ragione, si svolge sempre a ritmo di musica ed è suddivisa in tre fasi distinte nel corso dell'anno sportivo. Ogni fase consente di utilizzare le attività fitness declinate alle esigenze dei più piccoli. Gli allievi si confronteranno con gesti che coinvolgono tutto il corpo eseguendo coreografie in gruppo e attraverso sfide motorie proposte sotto forma di gioco a corpo libero e con attrezzi.

 JUNIOR  
Aerobic



# JUNIOR FITNESS

GINNASTICA FORMATIVA ENERGIZZANTE A BASE DI SPORT

È un corso finalizzato allo sviluppo armonico dei ragazzi attraverso la pratica del fitness inteso come attività completa, divertente e non competitiva che sviluppa la forza, la coordinazione, l'attenzione e l'autostima tramite l'apprendimento di specifici gesti e schemi motori provenienti da diverse attività sportive. I giochi e gli esercizi vengono proposti in modalità individuale e in team. Le lezioni si svolgono utilizzando la musica come motivante sottofondo. Al termine di ogni quadrimestre è prevista una verifica degli obiettivi conseguiti e al termine dell'anno sportivo verrà consegnato il libretto dell'allievo con il livello di abilità conquistato.





# JUNIOR SWIM

LA SCUOLA DI NUOTO A BASE DI SALUTE E DIVERTIMENTO

È il percorso formativo che accompagna l'allievo a familiarizzare con l'ambiente acquatico attraverso esperienze ludico-motorie che proseguono con l'insegnamento delle nuotate elementari fino ad arrivare alla consapevole maturazione delle proprie capacità. È un'attività che rafforza l'autonomia (fisica e psicologica) attraverso le aree motorie, relazionali e cognitive. Al termine di ogni quadrimestre è prevista una verifica degli obiettivi conseguiti e al termine dell'anno sportivo verrà consegnato il libretto dell'allievo con il livello di abilità conquistato.



  
**J** JUNIOR  
Aerobic

  
**J** JUNIOR  
Fitness

  
**J** JUNIOR  
Swim



# JUNIOR CLUB

GINNASTICA FORMATIVA ENERGIZZANTE A BASE DI SPORT



IN PARTNERSHIP CON



info: [mytonic@tonicnet.it](mailto:mytonic@tonicnet.it)