



L'ATTIVITÀ MOTORIA
E FORMATIVA
RIVOLTA AI BAMBINI



**TONIC
JUNIOR**



 **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 di ginnastica formativa energizzante 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**
Hip Hop

 **JUNIOR**
Kick Boxe

 **JUNIOR**
Swim

 **JUNIOR**
FreeClimbing



JUNIOR HIP HOP

GINNASTICA FORMATIVA ENERGIZZANTE A BASE DI SPORT

Il corso di Junior Hip-Hop (per bambini dai 5 ai 13 anni) permette di conoscere il proprio corpo attraverso l'apprendimento dei movimenti base della Street dance, unendoli in brevi e semplici coreografie. Si impara ad ascoltare la musica e a muoversi nello spazio a ritmo, ricercando uno stile di movimento personale.

Junior Hip-Hop favorisce lo sviluppo della capacità di coordinazione motoria, l'ascolto, la relazione con il gruppo e quindi la socializzazione.





JUNIOR KICK BOXE

GINNASTICA FORMATIVA ENERGIZZANTE A BASE DI SPORT

È un corso finalizzato allo sviluppo armonico dei bambini (5-13 anni) attraverso l'apprendimento e la pratica di tecniche specifiche provenienti dalla Kick Boxing. La lezione prevede un approccio prevalentemente ludico alla specialità con l'utilizzo di sacchi e colpitori per imparare in totale sicurezza e divertimento.

Junior Kick Boxe favorisce, oltre al completo sviluppo motorio del bambino, la socializzazione e il rispetto dell'avversario, inteso come compagno di allenamento.



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.



8

JUNIOR FREE CLIMBING

GINNASTICA FORMATIVA ENERGIZZANTE A BASE DI SPORT

Junior Free Climbing è un corso basato sull'apprendimento delle tecniche di arrampicata sportiva. Nel corso delle lezioni si allena, oltre alla coordinazione e all'equilibrio, anche il senso di responsabilità, la fiducia in se stessi e lo spirito di squadra, stimolando la concentrazione, la capacità di intuizione, l'autonomia decisionale e la memorizzazione.

Corso attivo solo presso il Club Tonic Milano Lambrate.





JUNIOR CLUB

GINNASTICA FORMATIVA ENERGIZZANTE A BASE DI SPORT



Sport *per*
TUTTI S.S.D
M I L A N O

FITNESS PER TERNI
S.S.D. A R.L.

training
FOR life S.S.D.



info: mytonic@tonicnet.it



TONIC BIRTHDAY

IL COMPLEANNO IN MOVIMENTO

Cerchi un posto dove festeggiare il compleanno dei tuoi bambini? Un luogo speciale dove organizzare un evento indimenticabile dove far rivivere pirati, sirene o maghi? Uno spazio ampio con animatori esperti e pronti a creare qualcosa di magico e memorabile? Se è questo che cerchi, il Club Tonic è la risposta a ogni tua esigenza. Scegli la storia che ti piace e al resto penseremo noi! Le feste Tonic hanno tutto quello che tuo figlio desidera.





 **JUNIOR**
Hip Hop

 **JUNIOR**
Kick Boxe

 **JUNIOR**
Swim

 **JUNIOR**
FreeClimbing