

DANZA

- 1) Dance in motion - 3389707111 - 3385432748 - danza - Palestra Corso degli Inglesi 80 bambini/ragazzi/adulti - luglio e settembre previo appuntamento telefonico
- 2) L'Atelier De la Danse - 3483591449 - danza dai 3 anni e fitness dai 14 anni - palestra Sede Sapientae Corso Matuzia 21 previo appuntamento telefonico
- 3) Studio Rebel Body - 3471495188 - danza aerea - ragazze dai 15 anni - Via Val del Ponte 7 - martedì e giovedì h. 19:00-20:00- luglio e agosto
- 4) New Crazy Dance - 3488462748 - danza - bambini/ragazzi - Via Giovanni Pascoli, 74 luglio, agosto, settembre - previo appuntamento

PATTINAGGIO:

Pattinaggio artistico Bastia-Sanremo - 3281268424 - bambine dai 3 anni - Polo sportivo Mercato dei Fiori di Valle Armea - martedì e giovedì di agosto previo appuntamento

GINNASTICA BAMBINI E RAGAZZI CON DISABILITA':

Polisportiva Dilettantistica Integrabili - 3272243096 - 3339064657 - bambini/ragazzi - Giardini Villa del Sole - sabato 2 settembre h. 14.00/20.00

MOUNTAIN BIKE:

SBS ASD - ciclismo mountain bike e corsa trail - 3474246575 - www.sanremobikeschool.eu bambini dai 3 anni/ragazzi/adulti muniti di bici e casco - Prato San Romolo da luglio a settembre previo appuntamento

ARRAMPICATA:

Geco Climb - 3317577914 - frausonio@alice.it- bambini/ragazzi/adulti - Polo sportivo Mercato dei Fiori Valle Armea da luglio a settembre previo appuntamento

TENNIS:

Tennis Sanremo Srl Ssd - 0184/661776 - 3499028655 - 3356148686 - info@tennissanremo.it - bambini/ragazzi/adulti - lezioni collettive di tennis previo appuntamento - Circolo di tennis Sanremo C.so Matuzia, 28.

TENNISTAVOLO:

A.S.D. Tennistavolo Regina Sanremo - 3298506016 - bambini/ragazzi/adulti Polo sportivo Mercato dei Fiori Valle Armea - martedì e giovedì h. 18:30-20:00 previo appuntamento telefonico da luglio a settembre.

BASEBALL:

Sanremo Baseball Club -3487746909 - sanremobaseball@gmail.com - bambini dai 4 anni - Campo sportivo Pian di Poma - previo appuntamento

RUGBY:

Sanremo Rugby - 3355735968 - bambini/ragazzi - Campo di atletica e rugby di Pian di Poma - previo appuntamento

GOLF:

Circolo Golf degli Ulivi ASD - 0184/557093 - bambini/ragazzi/adulti - Campo Golf - campo pratica previo appuntamento

ATLETICA:

Atletica Sanremo - 3200152418 - 3476709022 - bambini/ragazzi - Campo di atletica di Pian di Poma - previo appuntamento

SHOWDANCE - MOVIMENTO COREOGRAFICO

TEATRO DANZA - ARTI PERFORMATIVE - MUSICAL:

Sanremo performer musical academy - 3474313560 - bambini/ragazzi/adulti - Giardini di Villa Ormond - martedì 29 agosto h. 10:00-12:00 e sabato 2 settembre h. 16:00-18:00

PLOGGING (camminare, marciare, correre soffermandosi a raccogliere plastica e rifiuti abbandonati):

Panathlon Sanremo-Imperia - 3358111433 - manuguerra49@gmail.com - sabato 26 agosto presso l'ingresso del Forte di Santa Tecla

EQUITAZIONE:

Società Ippica Sanremo ASD - 0184/660770 - bambini dai 4 ai 14 anni - Campo ippico Strada Solaro, 127 previo appuntamento



www.comunedisanremo.it
www.sanremoliveandlove.it
@sanremocittadellamusica_



Bandiera Blu 2023



www.sanremoliveandlove.it



Scopri di più

IAT-INFOPOINT
Corso Garibaldi - Palafiori
via Matteotti fronte civ. 107
(di fronte al cinema Centrale)
Telefono: +39 0184 580500
infopoint@comunedis Sanremo.it



COMUNE DI SANREMO



COMUNE DI SANREMO



SANREMO

in

SPORT

2023

LEZIONI GRATUITE



ITALIA CONI
COMITATO REGIONALE LIGURIA

LIVE&LOVE

SANREMO in SPORT 2023

LEZIONI GRATUITE

CORE PILATES - YOGA:

- 1) Core Pilates con Segaric Petra - 3348237400 - pilates classico matwork - ragazzi e adulti **Palestra The Club** - martedì e giovedì 18.10-19.10 e sabato h. 11.00-12.00 previo appuntamento telefonico
- 2) ASD Insieme Sanremo - pilates - ragazze/adulti - **Palestra Via Volta 17** - martedì h. 20.15 luglio
- 3) Studio Rebel Body - 3471495188 - pilates matwork - ragazze dai 15 anni - presso **Palestra Via Val del Ponte, 7** - martedì e giovedì h. 20:00-21:00 - luglio e agosto
- 4) Cortes Alejandra Paola presso Shanta Pani - 3409470177 - a.cortes1178@gmail.com risveglio energetico elementi di yoga e pilates - adulti - lunedì h. 7.30 presso **Palestra Corso Inglesi, 23** da luglio a agosto previo appuntamento.
- 5) Poggi Carlotta presso Shanta Pani - 3341518534 - carlotta.poggi@libero.it - Hatha yoga Yoga tradizionale - adulti - mercoledì h. 18.30-19.30 presso **Corso Inglesi 23** da luglio a agosto previo appuntamento

TAIJI QIGONG - TAIJI QUAN:

- 1) ASD Karate Sanremo - Taiji QiGong - 3295979297 - ragazzi/adulti - **Giardini Villa Nobel** martedì e giovedì h. 8.30/10.00 e martedì h. 18.00/19.30 da luglio a settembre previo appuntamento telefonico
- 2) A.s.d. Liberalmente - Qi Gong - Tai chi chuan - 3342956544 - adulti - giovedì h. 20 **Piazzetta San Costanzo Pigna** e mercoledì h. 8.00 **Giardini Regina Elena** nei mesi di luglio e settembre previo appuntamento telefonico
- 3) CWK (Centro Wushu Kung Fu) - Taiji Quan e Qi Gong - Ginnastiche dolci cinesi 3381761411 - bambini/ ragazzi/adulti - presso **Palestra di Via Dante Alighieri, 376** e **Giardini Regina Elena** previo appuntamento

LET'S GO STREET WORKOUT ITINERANTE:

- 1) Let's Go - 3402352791 - ragazze dai 13 anni/adulti - **workout itinerante per la città** con le cuffie bluetooth con le seguenti attività: Macumba Fitness, Totalbody, YogaFlexFitness - martedì 11 luglio e martedì 18 luglio previo appuntamento

GINNASTICA/FITNESS:

- 2) ASD Ginnastica Riviera dei Fiori - 3664125027 - asdrivieradeifiori@gmail.com - corso di fitness per adulti - **Giardini Villa Nobel** - 13 luglio h. 19:00-20:00 - 25 luglio h. 10:00-11:00
- 2) Polisportiva dei Fiori 2.3 Asd - 3664125027 - polisportivadeifiori23@gmail.com ginnastica posturale, stretching e tonificazione - adulti - 8 settembre h. 10:00-11:00 e 14 settembre h. 19:00-20:00 presso **Giardini di Villa Nobel/cortile scuola Pascoli**
- 3) ASD Insieme Sanremo - kangoo jumps - ragazze/adulti - **Parco delle Carmelitane** tutti i martedì e giovedì h. 19-20 da luglio a settembre

MULTISPORT:

- Polisportiva dei Fiori 2.3 Asd - 3664125027 - polisportivadeifiori23@gmail.com - ginnastica artistica, ritmica, pallavolo e basket - bambini dai 4 anni ai 14 anni - **Polo sportivo Mercato dei Fiori di Valle Armea**: 12 e 20 settembre h. 17:00-19:30 - **Giardini di Villa Nobel/cortile scuola Pascoli**: 7 e 14 settembre h. 17:00-18:30

CALISTHENICS:

- Official Calisthenics - 3475130712 - instagram sime_calisthenics - - ragazzi e ragazze dai 13 anni/adulti - **Strada Caravelli, 8 Poggio** - da lunedì a venerdì h. 12.00/14.00 e 17.30-20.00 - sabato h. 12.00-14.00 da luglio a settembre

KARATE:

- 1) ASD Karate Sanremo - 3200590743 - bambini dai 6 anni/ragazzi - **Piazzale antistante Villa Ormond** - giovedì h. 17.30/18.30 da luglio a settembre

JUDO:

- 1) CSD Judo Sanremo - 3347842797 - bambini dai 4 anni/ragazzi/adulti - **Piazzale antistante Palestra di Villa Ormond** - lunedì, mercoledì e venerdì h. 17.30/ 19.30 luglio e agosto
- 2) BUDO Sanremo - 3294330389 - bambini/ragazzi dai 4 ai 10 anni e agonisti dagli 11 anni - **Palestra V. Canepa, 36** - lunedì e mercoledì h. 17.30 da luglio a settembre previo appuntamento telefonico

KUNG FU VIETNAMITA - CORSO DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE:

- Lao Long Dao Sanremo - 3389213253 - wonder.sc@libero.it - bambini/ragazzi/adulti e per il corso di difesa personale femminile donne sopra i 15 anni - **Palazzetto di Villa Ormond** mattino h. 9:00-12:00 e sera h. 19:00-21:00 da luglio a settembre previo appuntamento telefonico

YOSEIKAN AIKIJUJITSU SUGIYAMA-HA:

- Tay yo no michi asd - 3668330929 - bambini dai 10 anni/adulti - 2 e 8 agosto h. 19:00 **Giardini del Sole**

KICKBOXING

- (KI - LOW KICK - FULL CONTACT - KICKLIGHT - LIGHT CONTACT - SEMI CONTACT)
La Fenice Kickboxing K1 - Byakko Tai Sanremo - 3356319585 - bambini/ragazzi/adulti **Palestra Strada Solaro 129** - agosto - martedì e giovedì h. 18:00 - 20:00 previo appuntamento.

BOXE:

- Sanremo Boxe - 3491985811 - bambini/ragazzi/adulti - **Palestra di Strada Solaro, 129** da luglio a settembre previo appuntamento

PALLAVOLO:

- 1) Nuova Lega Pallavolo Sanremo - 3388041988 - 3384319149 - bambini dai 6 ai 14 anni - **Polo sportivo Mercato dei Fiori Valle Armea** - martedì 12 e 19, giovedì 14 e 21 settembre h. 17/19 oppure previo appuntamento telefonico
- 2) Centro Volley - Scuola di Pallavolo Mazzucchelli - 3313011323 - 3349444465 - 3484907683 - bambini/ragazzi dai 5 ai 18 anni - **Polo sportivo Mercato dei Fiori di Valle Armea**: dal 1 al 30 settembre previo appuntamento - **Palestra Villa Citera**: dal 3 luglio al 31 luglio e dal 1 settembre al 30 settembre previo appuntamento - **Parco delle Carmelitane**: luglio e agosto previo appuntamento

BASKET:

- 1) Olimpia Basket ASD - 3478393018 - bambini e ragazzi dai 4 ai 18 anni e oltre **Polo sportivo Mercato dei Fiori di Valle Armea** - 16 e 17 settembre h. 16.00/18.00
- 2) ASD Sea Basket Sanremo - 3293569777 - bambini e ragazzi dai 6 ai 17 anni **Giardini di Villa Ormond** mesi di luglio e agosto previo appuntamento telefonico - 26 e 28 settembre h. 17:00 **Palestra di Villa Citera**

CALCIO:

- Polisportiva Sanremo 2000 - 3356796464 - 3355786153-3479013921 - bambini/ragazzi - **Strada Solaro 28** - campo di calcetto disponibile i mercoledì e venerdì h. 16:00-19:00 previo appuntamento nei mesi di luglio e agosto

GINNASTICA RITMICA - GINNASTICA ARTISTICA

- 1) Ginnastica Viridis Sanremo ASD - 3925915569 - 3396588902 - ginnastica ritmica bambini - **Piazzale antistante Palestra di Villa Ormond** - martedì e giovedì h. 17.00/19.00 dal 3 luglio al 31 luglio - lunedì, martedì e giovedì h. 17.00/18.30 da settembre
- 2) ASD Ginnastica Riviera dei Fiori - 3664125027 - asdrivieradeifiori@gmail.com ginnastica ritmica/artistica - bambini dai 4 anni - 12 e 21 luglio h. 18:00-19:30 presso **Polo sportivo Mercato dei Fiori Valle Armea** - 18 e 25 luglio h. 17:00-18:00 **Il piano, Palestra Via Volta**
- 3) ASD Insieme Sanremo - ginnastica artistica - bambini/ragazzi - **Palestra Istituto Comprensivo Sanremo Centro Levante "Italo Calvino" Via Volta, 99** - giovedì h. 17.30-19.30 nel mese di luglio