

acquamarina   
sport & life

**MUSIC**  
**ACADEMY**  
SEGRATE



Città di Segrate

# CORSI 2025 2026

Apertura iscrizioni  
mercoledì 27 Agosto



#sport  
#agonistica  
#musica  
#corsidilingue

seguici su  Facebook  Instagram [www.acquamarinasportlife.it](http://www.acquamarinasportlife.it)



# CORSI 2025/2026

Il progetto Acquamarina Sport&Life si prefigge come obiettivo la rilettura del concetto di attività sportiva; non più solo come benessere e hobby ma anche come contenitore sociale che unisca la famiglia e le istituzioni.

Inoltre la possibilità di gestire le strutture permette di mantenere un'offerta sportiva omogenea su tutto il territorio del Comune di Segrate, dando la possibilità a tutta la famiglia di fare sport senza doversi allontanare troppo da casa.

Acquamarina Sport&Life e le società sportive partner, Volley Segrate 1978, Judo Club Segrate, Segrate Boxe e Gamma Basket Segrate, aderiscono alla Consulta dello Sport del Comune di Segrate.

Vieni a conoscere il nostro progetto e la grande varietà di corsi studiati per te da Acquamarina Sport&Life; un mondo di sport, musica e lingue pronto per te!

# I NOSTRI PARTNERS



Volley Segrate 1978 è una società sportiva affiliata alla FIPAV dal 1978 che può contare sull'esperienza maturata in oltre trent'anni di attività agonistica continuativa.

Si tratta di una società molto radicata sul territorio che anche quest'anno ha rinnovato la collaborazione con il Comune di Segrate come partner istituzionale ed usufruisce degli impianti cittadini come il Palazzetto di via XXV Aprile e il Mattioli Superiore in via Amendola.

Vero punto di forza è il settore giovanile che vedrà schierate formazioni femminili e maschili con un range d'età che va dai frequentanti la prima media agli atleti senior.

**[www.volleysegrate.it](http://www.volleysegrate.it)**

Fabio Lini Tel. +39 331 5800830 per il settore maschile.

Massimo Marchiori Tel. +39 338 6877546 per quello femminile.



L'Associazione Judo Club Segrate organizza:

- Corsi di Judo per amatori, di avviamento all'agonismo e agonistici;
- Corsi di Aikido per adolescenti e adulti;
- Kung fu (shaolin chang) per adolescenti e adulti;
- Corsi di Karate per amatori, di avviamento all'agonismo e agonistici;
- Difesa personale (M.G.A.)

**[www.judoclubsegrate.altervista.org](http://www.judoclubsegrate.altervista.org)**

Info: Tel. +39 368 3154845



Associazione Sportiva Dilettantistica inserita all'albo degli enti no-profit del Comune di Segrate, iscritta al registro delle associazioni sportive del C.O.N.I. e affiliata alla Federazione Pugilistica Italiana (F.P.I.), l'A.S.D. Segrate Boxe promuove da oltre 10 anni la pratica del pugilato a livello amatoriale e dilettantistico nel Comune di Segrate.

Sotto la direzione tecnica di Gianluca Mulas, Responsabile del settore giovanile della F.P.I. per la Regione Lombardia, i corsi (bambini dai 6 ai 14 anni, Gym Boxe amatoriale, corso agonisti) sono rivolti a tutti coloro che desiderino raggiungere il benessere psico-fisico in un ambiente sano e promotore di valori quali la lealtà, il rispetto, lo spirito di sacrificio e la disciplina.

Info: Tel. +39 347 5973695

**[www.segrateboxe.com](http://www.segrateboxe.com)**



L'Associazione Sportiva Dilettantistica Gamma Basket Segrate, dal 1971 persegue lo sviluppo dell'attività sportiva agonistica nel settore della pallacanestro, sia a livello giovanile che a livello senior.

Tutte le squadre della Gamma Basket partecipano ai Campionati Regionali della Federazione Italiana Pallacanestro (FIP), dall' Under 12 fino alla Prima Squadra che attualmente milita nel campionato di Serie D.

Le attività si svolgono presso il Centro Sportivo "Don Giussani" di Redecesio e le palestre di Segrate Centro (via Modigliani) e Rovagnasco (via Amendola).

Contatti di riferimento:

**[www.gammabasket.it](http://www.gammabasket.it)**

Mail: [info@gammabasket.it](mailto:info@gammabasket.it)

Info: Tel. +39 340 5158895

# INDICE

## **CORSI DI MUSICA**

CORSI DI STRUMENTO E CANTO	10
CORSI SPECIALI	11
MUSICA D'INSIEME	14

## **CORSI DI LINGUE**

INGLESE	17
INGLESE KIDS	17
SPAGNOLO	18
TEDESCO	18
FRANCESE	19

## **PLAY TOGETHER**

GIOCO SPORT	21
MULTISPORT	21

## **SPORT DI SQUADRA**

MICROVOLLEY	23
MINIVOLLEY	23
SUPERMINIVOLLEY	24
PALLAVOLO   MEDIE / SUPERIORI	25
PALLAVOLO ADULTI	25
MINIBASKET	26
MINIBASKET PRO	27
BASKET MEDIE/SUPERIORI	27
FUTSAL   AVVIAMENTO AL CALCIO	27

## **BOXE**

EDU BOXE	29
GYM BOXE	30

## **SPORT INDIVIDUALI**

ATLETICA	33
ATLETICA PRE-AGONISTICA	33
PROPEDEUTICA GINNASTICA	
ARTISTICA E RITMICA	34
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE	34
GINNASTICA RITMICA	35
ACROBATICA	35
ROLLER	35

## **ARTI MARZIALI**

JUDO   GIOCO	37
KARATE   GIOCO	37
JUDO	38
JUDO PLUS	39
DIFESA PERSONALE	39
KARATE	40
KARATE PLUS	41

## **BALLI E DANZE**

PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA	43
DANZA CLASSICA	43
PROPEDEUTICA DANZA MODERNA	44
DANZA MODERNA MEDIE/SUPERIORI	44
DANZA MODERNA	45
DANZA MODERNA ADULTI	45
HIP HOP	46
HIP HOP MEDIE/SUPERIORI	46
VIDEO DANCE	46
BALLO LISCIÒ	47

BOOGIE WOOGIE	47	PROMOZIONALE OPEN	60
<b>FITNESS</b>		PROMOZIONALE MASTER	61
FITNESS TRAINING	49	GINNASTICA RITMICA ALIEVE	61
FITNESS DANCE	49	GINNASTICA RITMICA MASTER	62
GINNASTICA DOLCE	50	<b>I NOSTRI CAMP</b>	62
WALK & FIT	51	<b>INFO</b>	64
GAG	52		
GAG  SMART	52		
GINNASTICA POSTURALE	53		
YOGA	53		
PILATES	54		
SOFT BODY TONE	55		
BODY TONE	55		
BODY POWER	55		
GINNASTICA ANTALGICA	56		
FITBOXE	56		
TABATA	56		
TOTAL BODY WORKOUT	57		
TOTAL BODY WORKOUT   SMART	57		
ZUMBA FIT-DANCE	57		
<b>AGONISTICA</b>			
AGONISTICA MINI	59		
AGONISTICA PROMESSE	59		
AGONISTICA ALLIEVE	59		
AGONISTICA MASTER	60		
PROMOZIONALE START	60		

# CORSI DI MUSICA

**MUSIC  
ACADEMY**  
*SEGRATE*



## **CORSI DI MUSICA PER TUTTE LE ETÀ E PER TUTTI I LIVELLI**

**LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

**CORSI DI COPPIA  
CORSI COLLETTIVI**

### **CHI SIAMO**

Music Academy Segrate è una giovane realtà dalle grandi aspirazioni, un luogo di inclusione, scambio, ricerca e impegno per allievi e allieve di ogni età e capacità.

I nostri corsi si svolgono nella splendida cornice del Centro Culturale Giuseppe Verdi (ViaXXV aprile, 34 - 20054 Segrate) in aule luminose, di recente ristrutturazione e totalmente insonorizzate.

La nostra missione è quella di organizzare, promuovere e gestire corsi strumentali e vocali, laboratori di musica d'insieme e songwriting, in un contesto didattico fresco e stimolante, atto a valorizzare la creatività e l'espressione di ogni studente.

Il nostro corpo docenti, composto da insegnanti altamente qualificati, viene selezionato con cura non solo per eccellenza artistica e didattica, ma anche e soprattutto per la qualità umana, comunicativa ed empatica.

# I NOSTRI CORSI

Nella nostra Music Academy proponiamo una didattica che si concentra prevalentemente sull'insegnamento della musica moderna, attenta agli interessi dell'allievo e basata prioritariamente sulla creatività e l'espressione, senza dimenticare tecnica e regole di stampo più classico. Crediamo fermamente che l'incontro tra allievi possa determinare, fin dalle prime occasioni di confronto, una rilevante crescita personale e musicale. Per questo riserviamo grande importanza alle nostre lezioni di musica d'insieme, occasioni di studio oltre che di divertimento.

Tra le nostre proposte spiccano inoltre due corsi speciali: il corso individuale o collettivo di songwriting e il laboratorio musicale per soggetti con disabilità.

**CANTO MODERNO**  
**PIANOFORTE CLASSICO**  
**PIANOFORTE MODERNO**  
**CHITARRA CLASSICA**

**CHITARRA ELETTRICA**  
**BASSO ELETTRICO**  
**BATTERIA**  
**TEORIA E SOLFEGGIO**

**SONGWRITING**  
**MUSICA D'INSIEME**  
**MINI ORCHESTRA**

Durante l'anno accademico Music Academy Segrate riserva grande attenzione alle occasioni di confronto e approfondimento musicale, certa che gli stimoli proposti siano motivo di crescita personale e professionale.

È per questo che ci occupiamo dell'organizzazione di masterclass, seminari e lezioni concerto tenute da professionisti autorevoli nel panorama musicale moderno. Dedichiamo inoltre grande importanza alle occasioni di esibizione live degli allievi: concerti di metà e fine anno, partecipazioni a festival.

**CONCERTO DI NATALE**  
**CONCERTO DI FINE ANNO**

**MASTER CLASS**  
**SEMINARI**

**STAGES**  
**LEZIONI CONCERTO**

# CORSI DI STRUMENTO E CANTO

Una didattica fresca, nuova, attenta agli interessi dell'allievo e basata sulla creatività e l'espressione oltre che sulla tecnica e le regole. I nostri corsi di strumento e canto sono tenuti da didatti e musicisti altamente qualificati che sapranno indirizzare nello studio musicale ogni allievo nel miglior modo possibile.

## CORSI INDIVIDUALI

### QUADRIMESTRE

CORSI 30 MINUTI € 300,00  
CORSI 45 MINUTI € 450,00  
CORSI 60 MINUTI € 600,00  
CORSI 60 MINUTI € 250,00  
(PACCHETTO 5 LEZIONI)\*

Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 30/45/60 min	bambini/adulti	Vari
In accordo con l'insegnante	5 Lezioni da 60 minuti*	bambini/adulti	Vari

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre ad eccezione del pacchetto 5 lezioni

## CORSI DI COPPIA

### QUADRIMESTRE

CORSI 45 MINUTI € 240,00  
CORSI 60 MINUTI € 300,00

Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45/60 min	bambini/adulti	Vari

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

# CORSI SPECIALI

## SONGWRITING

I corsi di songwriting si rivolgono a chiunque desideri apprendere o perfezionare le tecniche della scrittura di canzoni, senza limiti di età, livello, esperienza. L'obiettivo dei corsi è infatti quello di valorizzare, fornendo tecniche e strumenti, stimoli e conoscenze, la creatività di ogni partecipante. Per partecipare ai corsi non è indispensabile saper suonare uno strumento musicale.

## CORSI DI COPPIA

### QUADRIMESTRE

CORSI 45 MINUTI € 240,00

CORSI 60 MINUTI € 300,00

Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45/60 min	bambini/adulti	Vari

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

## CORSI INDIVIDUALI

### QUADRIMESTRE

CORSI 45 MINUTI € 450,00

CORSI 60 MINUTI € 600,00

Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45/60 min	bambini/adulti	Vari

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

# LABORATORIO MUSICALE PER SOGGETTI CON DISABILITÀ

(MINIMO 2, MASSIMO 5 PERSONE)

Un laboratorio inclusivo pensato per favorire l'espressione musicale e la socializzazione. Il corso prevede la creazione di una piccola formazione che, attraverso un approccio pratico, lavorerà su un repertorio musicale da eseguire insieme. L'attività musicale, strutturata e ripetitiva, aiuterà a sviluppare coordinazione, motricità, capacità di ascolto e concentrazione, offrendo al tempo stesso un'occasione preziosa di relazione, creatività e divertimento.

## QUADRIMESTRE

CORSI 60 MINUTI € 240,00

Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 60 min	bambini/adulti	Vari

## PRODUZIONE

Il corso di produzione musicale è pensato per chi desidera imparare a creare musica utilizzando software digitali. Attraverso un approccio pratico, gli studenti acquisiranno competenze nell'arrangiamento, nella registrazione, nell'editing e nel mixaggio audio. Il corso è aperto a tutti, anche a chi non ha conoscenze teoriche pregresse.

## QUADRIMESTRE

€ 240,00

Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 60 min	bambini/adulti	Vari

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

## CORO YOUNG

Un coro dedicato a bambini e ragazzi pensato per sviluppare la vocalità, la musicalità e il lavoro di gruppo attraverso un repertorio moderno e coinvolgente. Il corso si propone di stimolare l'espressività, l'ascolto reciproco e la gioia del cantare insieme, offrendo l'opportunità di esibirsi in pubblico durante l'anno.

### QUADRIMESTRE

€ 240,00

Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45 min	bambini	Vari

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

## CORO ADULTI

Un percorso corale aperto ad adulti di ogni età e livello di esperienza. Il corso offre un'occasione per coltivare la passione per il canto in un contesto accogliente e motivante. Il repertorio spazia dal pop alla musica d'autore fino al gospel, con l'obiettivo di creare un gruppo affiatato che cresca musicalmente divertendosi.

### QUADRIMESTRE

€ 240,00

Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45 min	adulti	Vari

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

# MUSICA D'INSIEME

## BABY ORCHESTRA (3/4 ANNI)

Corso propedeutico alla musica per bimbi e bimbe di 3 e 4 anni. Attraverso la narrazione di favole musicate i bambini iniziano ad esplorare gli strumenti musicali, il canto, i concetti di tempo, altezza dei suoni e dinamiche nella musica, eseguendo i loro primi suoni e dando vita ad una "baby orchestra"

**QUADRIMESTRE**

€ 240,00

**Giorni**

In accordo con l'insegnante

**Durata**

15 Lezioni da 45 min

**Destinatari**

bambini

**Insegnante**

Vari

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

## MINI ORCHESTRA (5/6 ANNI)

Corso di musica d'insieme per bimbi e bimbe di 5 e 6 anni. Attraverso attività ludiche i bambini imparano giocando e divertendosi. Il corso prevede l'utilizzo di strumenti musicali e la partecipazione ad attività di musica d'insieme nelle quali gli allievi imparano ad essere parte integrante di un gruppo, rispettandone le regole.

**QUADRIMESTRE**

€ 240,00

**Giorni**

In accordo con l'insegnante

**Durata**

15 Lezioni da 45 min

**Destinatari**

bambini

**Insegnante**

Vari

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

## TEORIA E SOLFEGGIO

Il laboratorio ha l'obiettivo di fornire agli studenti le competenze teoriche fondamentali per comprendere e controllare i principali elementi del linguaggio musicale: ritmo, melodia, armonia e ascolto analitico. Attraverso attività mirate e progressive, il corso accompagna ogni allievo verso una maggiore consapevolezza musicale, a supporto dello studio dello strumento o del canto.

### QUADRIMESTRE

€ 240,00

Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 60 min	bambini/adulti	Vari

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

## MUSICA D'INSIEME

### (MINIMO 2 PERSONE)

Corso di musica d'insieme per bambini dai 7 anni e ragazzi. I gruppi, formati dagli iscritti ai corsi di strumento e canto, divisi per età e livello, affronteranno lo studio di un repertorio musicale sotto la supervisione dell'insegnante. Durante l'anno accademico le band avranno occasione di esibirsi live trovando così riscontro concreto al loro impegno.

### QUADRIMESTRE

€ 300,00

\* gratuito per gli iscritti ai corsi individuali da 60 min.

Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 60 min	bambini/adulti	Vari

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

# CORSI DI LINGUE

**INGLESE**  
**INGLESE KIDS**  
**SPAGNOLO**  
**TEDESCO**  
**FRANCESE**

I CORSI SUPERIORI SONO INDIRIZZATI A TUTTI COLORO CHE HANNO GIÀ FREQUENTATO I LIVELLI PRECEDENTI O CHE ABBIANO UN'ADEGUATA PREPARAZIONE SECONDO LA VALUTAZIONE DELL'INSEGNANTE.  
I CORSI DI LINGUE SARANNO COMPOSTI DA 26 LEZIONI CIASCUNO E SEGUIRANNO IL CALENDARIO DI SOSPENSIONE CORSI.



## INGLESE

CORSO ADULTI

Le lezioni di inglese si articolano su più livelli per soddisfare le diverse necessità dei partecipanti: dall'acquisizione dell'inglese pratico ed utile per viaggiare, alle esercitazioni finalizzate al miglioramento della comprensione e della conversazione fino ad un uso più strettamente lavorativo della lingua.

QUOTA ANNUALE  
€ 240,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Quartiere	Trainer
Lunedì	18:30-20:00	Cascina Commenda (aula 2)	Elementary	ROVAGNASCO	Carlotta Facci
Lunedì	20:00-21:30	Cascina Commenda (aula 2)	Pre-intermediate	ROVAGNASCO	Carlotta Facci
Giovedì	18:30-20:00	Cascina Commenda (aula 2)	Intermediate	ROVAGNASCO	Carlotta Facci
Giovedì	20:00-21:30	Cascina Commenda (aula 2)	Advance conversation	ROVAGNASCO	Carlotta Facci

## INGLESE KIDS

Le lezioni di Inglese per i più piccoli saranno mirate a consolidare le conoscenze scolastiche migliorando e approfondendo il bagaglio linguistico di ogni **CORSO BAMBINI**.

QUOTA ANNUALE  
€ 240,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Quartiere	Trainer
Giovedì	17:30-18:30	Cascina Commenda (aula 2)	Elementary	ROVAGNASCO	

## SPAGNOLO

Le lezioni di spagnolo sono mirate all'acquisizione di una competenza linguistica per far fronte alle situazioni più diverse che ci possono capitare sia nei viaggi che nella quotidianità.

**CORSO ADULTI**

**QUOTA ANNUALE**  
€ 240,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Quartiere	Trainer
Mercoledì	18:30-20:00	Aula Mattioli Inferiore	Base (A1)	ROVAGNASCO	Francesca Esposito
Lunedì	19:00-20:30	Aula Mattioli Inferiore	Base (A2)	ROVAGNASCO	Francesca Esposito

## TEDESCO

Le lezioni di tedesco sono mirate all'acquisizione di una competenza linguistica per far fronte alle situazioni più diverse che ci possono capitare nei viaggi che nella quotidianità.

**CORSO ADULTI**

**QUOTA ANNUALE**  
€ 240,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Quartiere	Trainer
Martedì	20:00-21:30	Aula Mattioli Inferiore	Elementare (A1)	ROVAGNASCO	Roberta Cuono
Martedì	18:30-20:00	Aula Mattioli Inferiore	Intermedio (B1)	ROVAGNASCO	Roberta Cuono

# FRANCESE

Le lezioni di francese sono mirate all'acquisizione di una competenza linguistica per far fronte alle situazioni più diverse che ci possono capitare sia nei viaggi che nella quotidianità.

**CORSO ADULTI**

**QUOTA ANNUALE**  
€ 240,00

<b>Giorni</b>	<b>Orario</b>	<b>Palestra</b>	<b>Destinatari</b>	<b>Quartiere</b>	<b>Trainer</b>
Mercoledì	18:30-20:00	Cascina Commenda (aula 2)	Base (A2)	ROVAGNASCO	Roberta Cuono
Mercoledì	20:00-21:30	Cascina Commenda (aula 2)	Base (A1)	ROVAGNASCO	Roberta Cuono

# PLAY TOGETHER

GIOCO SPORT  
MULTISPORT



## GIOCO SPORT

CORSO BAMBINI

I corsi indirizzati ai bambini 3-5 anni hanno lo scopo di coadiuvare la crescita e la formazione del bambino, accrescere il suo sviluppo psico-fisico, rispondere ai suoi bisogni di gioco e movimento. Attraverso le proposte dei nostri istruttori laureati in Scienze Motorie, si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, la percezione e conoscenza del proprio corpo e la percezione del mondo esterno, sempre senza perdere di vista l'aspetto ludico. L'inserimento dei bambini di 3 anni sarà confermata a seguito dello svolgimento della prima lezione.

**MONOSETTIMANALE**  
**€ 154,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	16:00-16:45	Palazzetto	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Giovanni Magoga

## MULTISPORT

CORSO BAMBINI

I corsi indirizzati ai bambini 6-7 anni hanno lo scopo di introdurre il bambino alla pratica sportiva, costruendo un bagaglio motorio che gli permetterà poi una scelta più consapevole dello sport da praticare in futuro. Attraverso proposte specifiche, si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, consolidare gli schemi motori di base e posturali, sviluppare la capacità di apprendere giochi organizzati sotto forma di gara (staffette, giochi tradizionali) individuali o di squadra e di valutare le diverse traiettorie e distanze rispetto ai compagni, agli attrezzi, nello specifico nell'uso della palla.

**MONOSETTIMANALE**  
**€ 154,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	16:45-18:00	Elementari Modigliani	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Luca Barbieri
Mercoledì	16:45-18:00	Media Redecesio	6-7 anni		REDECESIO	

# SPORT DI SQUADRA

**MICROVOLLEY  
MINIVOLLEY  
SUPERMINIVOLLEY  
PALLAVOLO MEDIE/SUPERIORI  
PALLAVOLO ADULTI  
MINIBASKET  
MINIBASKET PRO  
BASKET MEDIE/SUPERIORI  
FUTSAL AVVIAMENTO AL CALCIO**



## MICROVOLLEY

CORSO BAMBINI

Il corso di microvolley è un corso propedeutico all'insegnamento della pallavolo per i bambini di 6/7 anni. Si cercherà attraverso il gioco d' insegnare ai piccoli atleti i fondamentali di questo sport sfruttando schemi motori di base utili all'apprendimento.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 154,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	16:45-17:30	Palazzetto	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Chiara Borghini

## MINIVOLLEY

CORSO BAMBINI

Il Minivolley è un corso propedeutico all'insegnamento della Pallavolo. Attraverso una serie di giochi divertenti e aggreganti il bambino si avvicina a quelli che sono i fondamentali tecnici, sia individuali che di squadra, propri del Volley. Gli istruttori, laureati in Scienze Motorie, porranno particolare attenzione agli aspetti legati alla parte motoria e socializzante dell'attività proposta.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	16:45-18:30	Palazzetto	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	
Giovedì	17:00-18:45	Elementari MI 2 Sud	8-11 anni		MILANO 2	Stefano Bernazzani
Venerdì	16:45-18:30	Palazzetto	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	

**BISETTIMANALE**  
€ 374,00

# SUPERMINIVOLLEY

CORSO BAMBINI

Il Corso SuperMinivolley è strutturato come un corso pre-agonistico vero e proprio in cui vengono affrontate le tematiche tecniche e motorie specifiche della pallavolo in modo più approfondito. L'inserimento delle atlete potrà avvenire solo previa valutazione tecnica da parte degli allenatori.

**BISETTIMANALE**  
**€ 374,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16:45-18:30	Elementari Modigliani	Femmine 2015-16	Pre-Agonistica	SEGRATE CENTRO	Daria Occhipinti
Giovedì	16:45-18:30	Mattioli Superiore	Femmine 2015-16	Pre-Agonistica	ROVAGNASCO	Daria Occhipinti

## PALLAVOLO | MEDIE / SUPERIORI

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

Questo corso di pallavolo amatoriale nasce per dare la possibilità a chiunque abbia scoperto una passione in età adolescenziale e abbia voglia ad avvicinarsi a questa realtà sviluppando allo stesso tempo un forte spirito di squadra. Ideato per tutti coloro che abbiano voglia di imparare i gesti fondamentali della pallavolo insieme ad istruttori qualificati che sapranno dare il giusto incipit per migliorare ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

MONOSETTIMANALE

€ 215,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	17:30-18:30	Palazzetto	11-16 anni		SEGRATE CENTRO	Chiara Borghini

## PALLAVOLO ADULTI

CORSO ADULTI

Questo corso avrà l'obiettivo principale di evidenziare gli aspetti aggreganti e socializzanti di questo bellissimo sport. Ovviamente gli aspetti tecnici e tattici, individuali e di squadra, non saranno trascurati ma sicuramente gli aspetti legati al gioco vero e proprio saranno quelli più trattati.

MONOSETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	21:00-23:00	Elementari Walt Disney			SAN FELICE	Stefano Bernazzani

# MINIBASKET

CORSO BAMBINI

Questo è un corso propedeutico all'insegnamento della Pallacanestro. Attraverso una serie di giochi divertenti e aggreganti il bambino si avvicina a quelli che sono i fondamentali tecnici, sia individuali che di squadra, propri del Basket. Gli istruttori, laureati in Scienze Motorie, porranno particolare attenzione agli aspetti legati alla parte motoria e socializzante dell'attività proposta.

**MONOSETTIMANALE**  
€182,00

**BISETTIMANALE**  
€270,00

Giorni	Orari	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	16:45-17:45	Elementari Redecesio	8-9 anni	Aquilotti 2016-17	REDECESIO	Carlo Bellavita
Venerdì	16:45-17:45	Elementari Redecesio	6-7 anni	Scoiattoli 2018-19	REDECESIO	
Mercoledì	16:45-17:45	Elementari MI2 Sud	8-9-10 anni	Aquilotti 2015-16-17	MILANO 2	Luca Zucchelli
Venerdì	16:45-17:45	Elementari MI2 Sud	6-7 anni	Scoiattoli 2018-19	MILANO 2	Luca Barbieri
Martedì	18:00-19:00	Elementare Modigliani	9 anni	Aquilotti 2016	SEGRATE CENTRO	Chiara Grassi
Venerdì	17:00-18:00	Tensostruttura Rovagnasco	9 anni	Aquilotti 2016	ROVAGNASCO	Chiara Grassi
Lunedì	18:00-19:00	Tensostruttura Rovagnasco	8 anni	Scoiattoli 2017	ROVAGNASCO	Barbara Casella
Mercoledì	18:00-19:00	Elementare Modigliani	8 anni	Scoiattoli 2017	SEGRATE CENTRO	Barbara Casella
Martedì	17:00-18:00	Tensostruttura Rovagnasco	7 anni	Scoiattoli 2018	ROVAGNASCO	Giovanni Magoga
Giovedì	18:00-19:00	Tensostruttura Rovagnasco	7 anni	Scoiattoli 2018	ROVAGNASCO	Giovanni Magoga
Lunedì	17:00-18:00	Tensostruttura Rovagnasco	6 anni	Pulcini 2019	ROVAGNASCO	Barbara Casella
Mercoledì	17:00-18:00	Elementare Modigliani	6 anni	Pulcini 2019	SEGRATE CENTRO	Barbara Casella
Mercoledì	17:00-18:00	Tensostruttura Rovagnasco	5 anni	Pulcini 2020	ROVAGNASCO	Filippo Longobardi
Lunedì	16:15-17:00	Tensostruttura Rovagnasco	4 anni	Microbasket 2021	ROVAGNASCO	
Mercoledì	16:15-17:00	Tensostruttura Rovagnasco	3 anni	Microbasket 2022	ROVAGNASCO	Filippo Longobardi

## MINIBASKET PRO

CORSO BAMBINI

**BISETTIMANALE**  
€ 374,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	18:00-19:30	Tensostruttura Rovagnasco	9 anni	Aquilotti 2015	ROVAGNASCO	Carlo Bellavita
Venerdì	17:00-18:30	Don Giussani	9 anni	Aquilotti 2015	REDECESIO	Carlo Bellavita

## BASKET MEDIE/SUPERIORI

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

Questo corso di basket amatoriale nasce per dare la possibilità a chiunque abbia scoperto una passione in età adolescenziale e abbia voglia ad avvicinarsi a questa realtà sviluppando allo stesso tempo un forte spirito di squadra. Ideato per tutti coloro che abbiano voglia di imparare i gesti fondamentali della basket insieme ad istruttori qualificati che sapranno dare il giusto incipit per migliore ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 215,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	17:00-18:00	Tensostruttura Rovagnasco	11-16 anni		ROVAGNASCO	Luca Barbieri

## FUTSAL | AVVIAMENTO AL CALCIO

CORSO BAMBINI

Il Futsal, o calcio indoor, è uno sport di squadra che si svolge all'interno. Gli obiettivi generali da perseguire sono lo sviluppo/consolidamento di schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, calciare, arrampicarsi, scendere, strisciare, rotolarsi), l'utilizzo e la gestione dello spazio, il controllo psico-motorio e la conoscenza dei gesti tecnici fondamentali. Il tutto rapportato alle diverse fasce d'età e senza dimenticare dell'aspetto ludico-motorio. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 154,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	16:45-17:30	Elementari Modigliani	3-4 anni		SEGRATE CENTRO	Filippo Longobardi
Venerdì	17:30-18:15	Elementari Modigliani	5-6 anni		SEGRATE CENTRO	Filippo Longobardi

# BOXE

EDU BOXE  
GYM BOXE



## EDU BOXE

CORSO BAMBINI

Il corso EDU BOXE costituisce un primo approccio con la pugilistica. Con esso si vuole far conoscere la disciplina della boxe e degli sport da combattimento come insegnamento educativo e scuola di vita. L'attività giovanile proposta si prefigge di fornire all'atleta una preparazione multilaterale, idonea ad "attrezzare" i giovani di quelle abilità motorie che oggi con la pratica del pugilato giovanile possiamo sviluppare. È uno sport di contatto fisico che dà molta importanza anche a quei valori aggiunti indispensabili per il giusto equilibrio: rispetto e autocontrollo.

**MONO (12 lezioni) € 90,00**  
**BIS (24 lezioni) € 109,00**  
**TRIS (36 lezioni) € 121,00**

**I corsi si intendono a  
trimestre solare**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17:30-18:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Christian Mulas Massimo Megale
Martedì	17:30-18:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Christian Mulas Edoardo Cesari
Mercoledì	17:30-18:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Christian Mulas Massimo Megale
Giovedì	17:30-18:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Christian Mulas Harry Aquino
Venerdì	17:30-18:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Christian Mulas Edoardo Cesari

## GYM BOXE

CORSO ADULTI

Il corso GYM BOXE consiste in un allenamento per chi vuole aumentare velocità muscolare e prontezza di riflessi attraverso un allenamento fisico noto a tutti per la sua efficacia. Consiste nella corsa, corda, addominali, circuiti, sacco. Nel giro di pochi mesi il praticante nota dei miglioramenti nel proprio fisico compiendo con facilità sforzi che prima comportavano enorme fatica acquistando anche più sicurezza in se stesso.

**MONO (12 lezioni) € 90,00**  
**BIS (24 lezioni) € 171,00**  
**TRIS (32 lezioni) € 182,00**

**I corsi si intendono a  
trimestre solare**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	10:30-11:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Edoardo Cesari
Martedì	7:00-8:00	Palestra Boxe Via Alpini	Femmine		SEGRATE CENTRO	Lucie Kapustova
Mercoledì	10:30-11:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	
Giovedì	7:00-8:00	Palestra Boxe Via Alpini	Femmine		SEGRATE CENTRO	Lucie Kapustova
Venerdì	10:30-11:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	
Lunedì	12:30-13:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Edoardo Cesari
Mercoledì	12:30-13:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	
Venerdì	12:30-13:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	
Lunedì	18:30-19:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Lucio Larini
Martedì	18:30-19:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Edoardo Cesari
Mercoledì	18:30-19:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Edoardo Cesari

## GYM BOXE

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	18:30-19:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Harry Aquino
Venerdì	18:30-19:30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Lucio Larini
Lunedì	20:00-21:00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Michele Carrieri
Martedì	20:00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Carlos Sedano
Mercoledì	20:00-21:00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Michele Carrieri
Giovedì	20:00-21:00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Carlos Sedano
Venerdì	20:00-21:00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Edoardo Cesari

# SPORT INDIVIDUALI

**ATLETICA**  
**ATLETICA PRE-AGONISTICA**  
**PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA**  
**GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE**  
**GINNASTICA RITMICA**  
**ACROBATICA**  
**ROLLER**



## ATLETICA

Il corso di atletica si basa sull'insegnamento delle tecniche e delle regole riguardanti le gare di corse, salti e lanci. Permette inoltre coordinazione generale (anche con l'uso di piccoli attrezzi), il gestire le situazioni di gara e lo spirito di gruppo. Il corso durante i mesi invernali si svolgerà all'interno delle strutture **CORSO BAMBINI** Leopardi in quanto la pista esterna non sarà illuminata.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 132,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	17:00-18:00	Leopardi Inferiore	6-9 anni		SEGRATE CENTRO	
Venerdì	17:00-18:00	Leopardi Inferiore	6-9 anni		SEGRATE CENTRO	
Mercoledì	18:00-19:00	Leopardi Inferiore	10-14 anni		SEGRATE CENTRO	
Venerdì	18:00-19:00	Leopardi Inferiore	10-14 anni		SEGRATE CENTRO	

**BISETTIMANALE**  
€ 220,00

## ATLETICA PRE-AGONISTICA

L'agonismo, ovvero fare atletica leggera con l'obiettivo di raggiungere dei risultati sia personali che assoluti.

Adesso si prova a lavorare divertendosi per vivere l'emozione adrenalinica della gara cullando ogni volta il sogno della vittoria, anche semplicemente **CORSO BAMBINI** battere i propri limiti personali. Allenamenti intensi e mirati per tutti coloro che oltre al corso bisettimanale vogliono intensificare il livello di allenamento. Nulla si trascurerà e tutti i dettagli vengono curati affinché in pista o in pedana facciano la differenza. In questo settore saranno i nostri tecnici a suggerire e decidere a quale competizione partecipare perché avranno costantemente sotto controllo la preparazione fisica e mentale di ogni singolo atleta.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 110,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Sabato	09:30-11:30	Leopardi Inferiore	6-14 anni		SEGRATE CENTRO	

Previa partecipazione al corso bisettimanale di atletica

## PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA

CORSO BAMBINI

Corso rivolto ai bambini dai 3/5 anni di età. È un'attività di carattere formativo svolta in un ambiente dove i piccoli possono ricevere innumerevoli e svariati stimoli motori a carattere ludico per sviluppare un'adeguata ed ampia motricità in relazione alla ginnastica artistica e ritmica. L'inserimento dei bambini di 3 anni sarà confermata a seguito dello svolgimento della prima lezione.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 162,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16:45-17:30	Media Redecesio	3-5 anni		REDECESIO	Giorgia Scali
Martedì	16:15-17:00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Michela Cogliati
Mercoledì	16:15-17:00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Sara Simonini
Giovedì	16:15-17:00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	

**BISETTIMANALE**  
€ 270,00

## GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

CORSO BAMBINI

Corsi di livello base suddivisi per età nei quali le bambine apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero e sui grandi attrezzi (trave, parallele e volteggio).

**MONOSETTIMANALE**  
€ 162,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	16:45-17:45	Media Redecesio	6-10 anni		REDECESIO	Scali Giorgia
Lunedì	17:00-18:00	Tenso XXV Aprile	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi
Giovedì	17:00-18:00	Tenso XXV Aprile	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi
Lunedì	18:00-19:00	Tenso XXV Aprile	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi
Giovedì	18:00-19:00	Tenso XXV Aprile	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi

**BISETTIMANALE**  
€ 270,00

## GINNASTICA RITMICA

**CORSO BAMBINI**

Corsi di livello base all'interno dei quali i bambini apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi (cerchio, corda, palla, nastro e clavette).

### MONOSETTIMANALE

€ 162,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	17:00-18:00	Leopardi Superiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Myriam Caravaggio
Venerdì	17:00-18:00	Leopardi Superiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Alessia Beretta
Martedì	18:00-19:00	Leopardi Superiore	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	Myriam Caravaggio
Venerdì	18:00-19:00	Leopardi Superiore	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	Alessia Beretta

### BISETTIMANALE

€ 270,00

## ACROBATICA

**CORSO RAGAZZI**

Corso di ginnastica artistica a corpo libero per ex atlete che non hanno voglia di abbandonare questo sport o per chi semplicemente si vuole avvicinare ma non ha potuto farlo prima. L'allenamento verrà strutturato con un riscaldamento iniziale, un potenziamento e un percorso di studio (successivo evolversi) dei vari elementi acrobatici di base.

### MONOSETTIMANALE

€ 250,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	20:00-21:30	Tenzo XXV Aprile	dai 16 anni		SEGRATE CENTRO	Sara Simonini

## ROLLER

**CORSO BAMBINI**

I rollerblade sono un modo per tenersi in allenamento e in forma fisica con tanto divertimento. L'uso dei pattini in linea è una soluzione fitness efficace e completa, che va di pari passo con la voglia di movimento outdoor. Da un punto di vista strettamente fisico, praticare Rollerblade equivale a sollecitare in maniera completa i gruppi muscolari, sia superiori (pettorali, addominali e dorsali) che inferiori (quadricipiti e glutei), con grande coinvolgimento anche delle braccia che aiutano sempre a mantenere il necessario equilibrio. Si tratta di una disciplina aerobica, quindi consigliabile a tutti, che prevede un buon impiego di energie di lavoro cardiovascolare e che regala ottimi benefici sia sotto il profilo del miglioramento della capacità polmonare che della struttura ossea.

### MONOSETTIMANALE

€ 215,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	16:45-17:45	Media Sabin	6-11 anni	Base	MILANO 2	Valentina Mara
Giovedì	17:45-18:45	Media Sabin	6-11 anni	Intermedio	MILANO 2	Valentina Mara

# ARTI MARZIALI

JUDO GIOCO  
KARATE GIOCO  
JUDO  
JUDO PLUS  
KARATE  
DIFESA PERSONALE



## JUDO | gioco

CORSO BAMBINI

Attraverso il gioco e l'insegnamento dei primi rudimenti della disciplina, si sostiene e si valorizza il combattimento insegnando ai più piccoli il controllo del corpo e il rispetto dell'altro. L'inserimento dei bambini di 3 anni sarà confermata a seguito dello svolgimento della prima lezione.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 154,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	18:00-18:45	Palestra Via Manzoni	3-4 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri

## KARATE | GIOCO

CORSO BAMBINI

Il Karate essendo un'attività integratrice di notevole valore pedagogico, sostiene e valorizza lo sviluppo motorio dei più piccoli affinando l'educazione aiutando lo sviluppo psicofisico del bambino. L'inserimento dei bambini di 3 anni sarà confermata a seguito dello svolgimento della prima lezione.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 154,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	17:15-18:00	Palestra Via Manzoni	3-5 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Diego Brenna

# JUDO

**CORSO BAMBINI**

Questa lotta giapponese, apparentemente terribile per chi non la conosce sembra consistere essenzialmente in uno spietato esercizio della violenza. Ma il Judo non è violenza, bensì controllo della violenza; non è aggressione, ma partecipazione; non è conflitto, ma amicizia. Il Judo è la costante ricerca del migliore impiego dell'energia, e non solo di quella fisica, in un clima di amicizia e mutua prosperità. In altre parole, il vero judoka cerca di agire sempre meglio, quindi di vivere sempre meglio, per il bene suo e degli altri. Il che vuol dire rispetto per gli altri, umiltà e dedizione. In breve, civiltà.

## MONOSETTIMANALE

€ 162,00

## BISETTIMANALE

€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17:30-18:15	Palestra Via Manzoni	5-6 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
Giovedì	17:30-18:15	Palestra Via Manzoni	5-6 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
Martedì	17:00-18:00	Elementari MI2 Sud	6-11 anni		MILANO 2	Gabriele Lattanzio
Lunedì	18:30-19:30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
Giovedì	18:30-19:30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
Martedì	17:30-18:30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Giorgio Gauzzi
Venerdì	17:30-18:30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Giorgio Gauzzi

## JUDO PLUS

CORSO BAMBINI

Attraverso il gioco e l'insegnamento dei primi rudimenti della disciplina, si sostiene e si valorizza il combattimento insegnando ai più piccoli il controllo del corpo e il rispetto dell'altro.

### MONOSETTIMANALE

€ 224,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	18:30-20:00	Palestra Via Manzoni	9-11 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Giorgio Gauzzi

### BISETTIMANALE

€ 374,00

Venerdì	18:30-20:00	Palestra Via Manzoni	9-11 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Giorgio Gauzzi
---------	-------------	-------------------------	-----------	--	------------	------------------------------------

## DIFESA PERSONALE

Impara a proteggerti con tecniche semplici, efficaci e accessibili a tutti. Il corso di difesa personale ti aiuta a sviluppare consapevolezza, sicurezza e prontezza di riflessi, in un clima di rispetto e collaborazione.

### MONOSETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	20:00-21:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Carmelo Attardo

# KARATE

**CORSO BAMBINI**

E' dimostrato da tempo che il Karata allena anche le doti di autocontrollo, di volontà e correttezza, ed è inoltre un'attività integratrice di notevole valore pedagogico, una disciplina che valorizza i principi morali e fisici, affina l'educazione, l'irrobustimento armonioso del corpo e sviluppa le capacità di concentrazione e volontà.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 162,00

**BISETTIMANALE**  
€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	16:45-17:45	Media Redecesio	6-11 anni		REDECESIO	Diego Brenna
Venerdì	16:45-17:45	Media Redecesio	6-11 anni		REDECESIO	Diego Brenna
Martedì	17:00-18:00	Elementari Rovagnasco	6-7 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
Venerdì	17:00-18:00	Elementari Rovagnasco	6-7 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni
Martedì	18:00-19:00	Elementari Rovagnasco	8-11 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
Venerdì	18:00-19:00	Elementari Rovagnasco	8-11 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni
Lunedì	17:00-18:00	Leopardi Superiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
Giovedì	17:00-18:00	Leopardi Superiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	18:00-19:00	Leopardi Superiore	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
Giovedì	18:00-19:00	Leopardi Superiore	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni
Lunedì	18:30-19:30	Palestra Karate Via Alpini	6-11 anni		SEGRATE CENTRO	Enrico Martelli
Giovedì	18:30-19:30	Palestra Karate Via Alpini	6-11 anni		SEGRATE CENTRO	Enrico Martelli

# BALLI E DANZE

PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA

DANZA CLASSICA

PROPEDEUTICA DANZA MODERNA

DANZA MODERNA MEDIE/SUPERIORI

DANZA MODERNA

DANZA MODERNA ADULTI

HIP HOP

HIP HOP MEDIE/SUPERIORI

VIDEO DANCE **NOVITÀ**

BALLO LISCIO

BOOGIE WOOGIE



## PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA

CORSO BAMBINI

La propedeutica danza classica oppure gioco danza si basa su metodi o programmi adatti all'età pre-scolare che spesso fanno riferimento alla dimensione del "gioco" essendo quella più familiare per i bambini. L'inserimento dei bambini di 3 anni sarà confermata a seguito dello svolgimento della prima lezione.

### MONOSETTIMANALE

€ 182,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16:15-17:00	Mattioli Inferiore	3-5 anni		ROVAGNASCO	

## DANZA CLASSICA

CORSO BAMBINI

La Danza Classica è una danza accademica supportata da una tecnica ben codificata.

Questa disciplina, alla base di ogni altra tecnica, insegna: grazia, eleganza, flessibilità, rigore, disciplina e armonia del corpo. L'inserimento dei bambini di 3 anni sarà confermata a seguito dello svolgimento della prima lezione.

### MONOSETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17:00-18:30	Mattioli Inferiore		Base 1	ROVAGNASCO	

### BISETTIMANALE

€ 424,00

Mercoledì	17:00-18:30	Mattioli Inferiore		Base 1	ROVAGNASCO	
Lunedì	18:30-20:00	Mattioli Inferiore		Base 2*	ROVAGNASCO	
Mercoledì	18:30-20:00	Mattioli Inferiore		Base 2*	ROVAGNASCO	

\* L'inserimento nei corsi avverrà previa valutazione dell'insegnante.

## PROPEDEUTICA DANZA MODERNA

CORSO BAMBINI

Il corso di propedeutica danza moderna è rivolto ai bambini dai 3 ai 5 anni ed è strutturato in forma di gioco con la musica permettendo ai piccoli di avvicinarsi alla danza divertendosi. I bambini impareranno attraverso semplici coreografie a mantenere una corretta postura sviluppando maggiore elasticità, ma soprattutto verranno stimolate le capacità di coordinazione e ritmo musicale. L'inserimento dei bambini di 3 anni sarà confermata a seguito dello svolgimento della prima lezione.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 182,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	17:00-17:45	De Amicis	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Giovedì	17:00-17:45	Elementari Redecesio	3-5 anni		REDECESIO	
Giovedì	16:15-17:00	Mattioli inferiore	3-5 anni		ROVAGNASCO	

## DANZA MODERNA MEDIE/SUPERIORI

CORSO RAGAZZI

Lasciatevi trasportare dal ritmo e dalle emozioni. Questo corso di danza moderna per adulti combina tecnica, espressività e fluidità dei movimenti, in un ambiente accogliente e stimolante. Non serve esperienza: solo voglia di muoversi e sentirsi liberi.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17:30-19:00	De Amicis	dai 12 anni	Teen	SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Mercoledì	17:30-19:00	Leopardi Superiore	dai 12 anni	Teen	SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra

**BISETTIMANALE**  
€ 424,00

## DANZA MODERNA

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

La Danza Moderna è una forma di danza che si concentra sulla seria espressione delle emozioni interiori, usando uno stile interpretativo a flusso libero, piuttosto che seguire le rigide regole caratteristiche di molte discipline di danza. Nel corso degli anni, la danza moderna si è mescolata più strettamente con altre discipline come la danza jazz, il balletto o altre forme di danza, diventando così un linguaggio ben definito. Le moderne tecniche di danza hanno enfatizzato l'uso espressivo del busto, il lavoro a terra, le cadute e il recupero, l'uso della respirazione e movimenti più naturali e umani.

MONOSETTIMANALE € 191,00	Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
	Lunedì	17:00-18:00	Elementari Redec시오	6-9 anni	Base 1	REDECESIO	Silvana Positano
BISETTIMANALE € 319,00	Lunedì	18:00-19:00	Elementari Redec시오	10-12 anni	Base 2	REDECESIO	Silvana Positano
	Martedì	17:00-18:00	Mattioli Inferiore	6-9 anni	Base 1	ROVAGNASCO	
	Giovedì	17:00-18:00	Mattioli Inferiore	6-9 anni	Base 1	ROVAGNASCO	
	Martedì	18:00-19:00	Mattioli Inferiore	10-12 anni	Base 2	ROVAGNASCO	
	Giovedì	18:00-19:00	Mattioli Inferiore	10-12 anni	Base 2	ROVAGNASCO	
	Giovedì	17:00-18:00	De Amicis	6-9 anni	Base 1	SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra

\* L'inserimento nei corsi avverrà previa valutazione dell'insegnante. È suggerita la frequentazione bisettimanale.

## DANZA MODERNA ADULTI

CORSO ADULTI

Lasciati trasportare dal ritmo e dalle emozioni. Questo corso di danza moderna per adulti combina tecnica, espressività e fluidità dei movimenti, in un ambiente accogliente e stimolante. Non serve esperienza: solo voglia di muoversi e sentirsi liberi.

MONOSETTIMANALE € 250,00	Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
	Lunedì	20:30-22:00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Marta Longoni

## HIP HOP

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

Questa disciplina proviene ed aderisce ai principi estetici e culturali propri del movimento Hip Hop. Elementi di breakdance, locking, popping, uprock e street dance confluiscono in un ballo divertente con elementi tecnici molto adatti ai giovani.

MONOSETTIMANALE

€ 182,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17:00-18:00	Elementari Rovagnasco	6-11 anni		ROVAGNASCO	

## HIP HOP MEDIE / SUPERIORI

CORSO RAGAZZI

Questa disciplina proviene ed aderisce ai principi estetici e culturali propri del movimento Hip Hop. Elementi di breakdance, locking, popping, uprock e street dance confluiscono in un ballo divertente con elementi tecnici molto adatti ai giovani.

MONOSETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	17:45-19:15	Elementari Redecesio	dai 12 anni	Teen	REDECESIO	

## VIDEO DANCE **NOVITÀ**

CORSO RAGAZZI

Un mix esplosivo di danza e spettacolo! Il corso di Video Dance unisce movimenti energici e coreografie ispirate ai videoclip musicali. Perfetto per chi vuole esprimersi con grinta, stile e personalità, migliorando coordinazione e presenza scenica.

MONOSETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	17:30-19:00	Mattioli Inferiore	dai 12 anni	Teen	ROVAGNASCO	Silvana Positano

## BALLO LISCIO

CORSO ADULTI

In questo corso vengono insegnati Mazurka, Polka, Valzer Viennese, Fox Trot, Tango, Valzer Lento, Rumba, Cha Cha Cha e Beguine. Questo tipo di danza, oltre a dare la possibilità di socializzare durante qualsiasi evento danzante, vi aiuterà a tenere una postura corretta.

MONOSETTIMANALE  
€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	20:30-21:30	Mattioli Inferiore	Master		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini
Martedì	21:30-22:30	Mattioli Inferiore	Avanzato		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini
Mercoledì	20:30-21:30	Mattioli Inferiore	Avanzato 1		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini
Venerdì	20:30-21:30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini

## BOOGIE WOOGIE

CORSO ADULTI

Questo corso vi travolgerà con il suo ritmo spregiudicato che molto si avvicina a quello del Rock'n'Roll. È un ballo allegro, spensierato e caratterizzato da movimenti molto veloci.

MONOSETTIMANALE  
€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	21:30-22:30	Mattioli Inferiore	Avanzato		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini
Venerdì	21:30-22:30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini

# FITNESSES



**FITNESS TRAINING**  
**FITNESS DANCE**  
**GINNASTICA DOLCE**  
**WALK AND FIT**  
**GAG**  
**GAG SMART**  
**GINNASTICA POSTURALE**  
**YOGA**  
**PILATES**

**SOFT BODY TONE**  
**BODY TONE**  
**BODY POWER**  
**GINNASTICA ANTALGICA**  
**FIT BOXE**  
**TABATA**  
**TOTAL BODY WORKOUT**  
**TOTAL BODY WORKOUT SMART**  
**ZUMBA FIT-DANCE**

## FITNESS TRAINING

CORSO ADULTI

Il fitness training è una disciplina che mixa esercizi dalle attività sportive più diverse con lo scopo di sfruttarne tutti i vantaggi; nata in una palestra povera di santa cruz, padroneggia al meglio i dieci punti fondamentali del fitness: resistenza muscolare e cardiorespiratoria, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione. Alta intensità.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 182,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	20:15-21:15	Leopardi superiore			SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni
Venerdì	19:30-20:30	Media Redecesio			REDECESIO	Salvatore Massa

**BISETTIMANALE**  
€ 319,00

## FITNESS DANCE

CORSO ADULTI

Disciplina divertente, che combina tutti fattori aerobici di molte danze, creando un ballo ideale per dimagrire e tonificare. Non serve saper ballare o avere capacità di coordinazione. Passi semplici, molto divertimento e dimagrimento assicurato. Alta Intensità.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	20:30-21:30	Media Redecesio			REDECESIO	Salvatore Massa

## GINNASTICA DOLCE

CORSO ADULTI

In questo corso si eseguono semplici esercizi a corpo libero mirati a mantenere la tonificazione e ad aumentare la flessibilità muscolare. La sua bassa intensità ne permette l'esecuzione anche ad età avanzata.

### MONOSETTIMANALE

€ 145,00

### BISETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	09:00-10:00	Mi2 Cascina Ovi		MILANO 2	Cristina De Togni
Giovedì	09:00-10:00	Mi2 Cascina Ovi		MILANO 2	Cristina De Togni
Lunedì	10:00-11:00	Mi2 Cascina Ovi		MILANO 2	Cristina De Togni
Giovedì	10:00-11:00	Mi2 Cascina Ovi		MILANO 2	Cristina De Togni
Lunedì	19:15-20:15	Elementari Redecesio		REDECESIO	Salvatore Massa
Giovedì	19:15-20:15	Elementari Redecesio		REDECESIO	Salvatore Massa
Martedì	08:45-09:45	Mattioli Inferiore		ROVAGNASCO	Barbara Casella
Venerdì	08:45-09:45	Mattioli Inferiore		ROVAGNASCO	Barbara Casella
Martedì	09:45-10:45	Mattioli Inferiore		ROVAGNASCO	Barbara Casella
Venerdì	09:45-10:45	Mattioli Inferiore		ROVAGNASCO	Barbara Casella
Martedì	19:00-20:00	De Amicis		SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Giovedì	19:00-20:00	De Amicis		SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Lunedì	08:45-09:45	Palazzetto		SEGRATE CENTRO	Barbara Casella

## GINNASTICA DOLCE

CORSO ADULTI

Giorni	Orario	Palestra	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	08:45-09:45	Palazzetto		SEGRATE CENTRO	Barbara Casella
Lunedì	09:45-10:45	Palazzetto		SEGRATE CENTRO	Barbara Casella
Giovedì	09:45-10:45	Palazzetto		SEGRATE CENTRO	Barbara Casella
Martedì	09:00-10:00	Palazzetto		SEGRATE CENTRO	Paolo Giudici
Venerdì	09:00-10:00	Palazzetto		SEGRATE CENTRO	Paolo Giudici
Martedì	10:00-11:00	Palazzetto		SEGRATE CENTRO	Paolo Giudici
Venerdì	10:00-11:00	Palazzetto		SEGRATE CENTRO	Paolo Giudici

## WALK & FIT

CORSO ADULTI

Walk & Fit è un programma di allenamento che combina camminata e esercizi di fitness funzionale, con l'obiettivo di migliorare la forma fisica generale, perdere peso, e tonificare il corpo. Si tratta di un'attività accessibile a tutti, anche a chi è alle prime armi o ha problemi articolari, perché a basso impatto ma comunque efficace.

### MONOSETTIMANALE

€ 150,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	9:45-11:15	Centroparco**			SEGRATE CENTRO	Salvatore Massa

\* Sospensione dell'attività dal 15/12/2025 al 16/02/2026. In caso di maltempo le lezioni potranno essere recuperate garantendo un minimo di 20 lezioni annuali.

\*\* In caso di maltempo le lezioni vengono garantite c/o il Palazzetto dello Sport (Via XXV Aprile 16)

## GAG

CORSO ADULTI

In questo corso si eseguono esercizi specifici per la tonificazione di gambe, addominali e glutei. Questo corso ha l'obiettivo di tonificare tutta la muscolatura della parte inferiore del corpo. Si eseguono esercizi in piedi o a terra con l'ausilio anche di piccoli attrezzi (elastici, cavigliere, ecc.). Alta intensità.

### MONOSETTIMANALE

€ 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	20:15-21:15	Elementari Redec시오			REDECESIO	Salvatore Massa
Giovedì	20:15-21:15	Elementari Redec시오			REDECESIO	Salvatore Massa
Mercoledì	13:00-14:00	Mi2 Cascina Ovi			MILANO 2	Laura Fellegara
Martedì	20:00-21:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Giovedì	20:00-21:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra

### BISETTIMANALE

€ 242,00

## GAG | SMART

CORSO ADULTI

### MONOSETTIMANALE

€ 92,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	13:15-13:45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Cristina De Togni
Mercoledì	13:15-13:45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Cristina De Togni

### BISETTIMANALE

€ 154,00

## GINNASTICA POSTURALE

CORSO ADULTI

Sono previsti esercizi di tonificazione e allungamento dei gruppi muscolari specifici per il mantenimento o il riappropriarsi di una corretta postura. Intensità media.

### MONOSETTIMANALE

€ 145,00

### BISETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	18:00-19:00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Javier Chonillo
Giovedì	18:00-19:00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Javier Chonillo
Lunedì	19:15-20:15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi
Giovedì	19:15-20:15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi

## YOGA

CORSO ADULTI

Con la pratica dello Yoga si accede ad una visione unificante del nostro essere. L'esperienza corporea supportata dal respiro, scioglie in profondità le tensioni, tranquillizza la mente, espande la coscienza dentro e fuori dal sé. Sat Cit Ananda Essere Coscienza Beatitudine

### MONOSETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	10:00-11:30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Brunella Oggiano
Mercoledì	18:00-19:30	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Brunella Oggiano

# PILATES

**CORSO ADULTI**

Il Pilates è una originale revisione e fusione di tecniche derivanti da discipline molto differenti fra loro (yoga, danza, body building, ecc.) che cerca di unire il rilassamento mentale, l'attenzione per la respirazione e la fluidità dei movimenti con la tonificazione muscolare e la resistenza allo sforzo. Il Metodo Pilates Classico permette di rafforzare gli addominali, raggiungere una maggiore conoscenza del proprio corpo, migliorare la flessibilità della colonna e degli arti in generale. Inoltre, eseguendo sempre esercizi differenti e via via più complessi, si lavora anche sul rafforzamento, allungamento e tonificazione del muscolo senza aumento di massa.

## MONOSETTIMANALE

€ 224,00

## BISETTIMANALE

€ 374,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	08:45-09:45	MI2 Cascina Ovi			MILANO 2	Roberta Severi
Venerdì	08:45-09:45	MI2 Cascina Ovi			MILANO 2	Roberta Severi
Martedì	09:45-10:45	MI2 Cascina Ovi			MILANO 2	Roberta Severi
Venerdì	09:45-10:45	MI2 Cascina Ovi			MILANO 2	Roberta Severi
Lunedì	13:00-14:00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Manuela Ferrari
Giovedì	13:00-14:00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Manuela Ferrari
Martedì	13:00-14:00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Laura Fellegara
Giovedì	13:00-14:00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Laura Fellegara
Martedì	18:00-19:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Giovedì	18:00-19:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Mercoledì	19:00-20:00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Venerdì	19:00-20:00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Mercoledì	20:00-21:00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Venerdì	20:00-21:00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
Lunedì	19:00-20:00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Javier Chonillo
Giovedì	19:00-20:00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Javier Chonillo

## SOFT BODY TONE

CORSO ADULTI

Un tipo di ginnastica consigliata a tutti coloro che vogliono mantenersi in forma con un allenamento "soft", fatto di esercizi che non mettono a repentaglio le articolazioni. È composta da una serie di esercizi armonici dove si attivano la muscolatura e la circolazione apportando benefici alle ossa e alle articolazioni.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	11:00-12:00	MI2 Cascina Ovi			MILANO 2	Francesca Inzoli
Giovedì	11:00-12:00	MI2 Cascina Ovi			MILANO 2	Francesca Inzoli

**BISETTIMANALE**  
€ 242,00

## BODY TONE

CORSO ADULTI

Questo corso è finalizzato alla tonificazione di tutto il corpo. Tali risultati vengono raggiunti mediante esercizi specifici per gruppi muscolari a ritmo di musica, anche tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesetti, elastici, body-bar, step). Intensità media.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	18:30-19:30	Medie Redecesio			REDECESIO	Salvatore Massa

## BODY POWER

CORSO ADULTI

Corso ad alta intensità che focalizza l'allenamento dei principali distretti muscolari: gambe, braccia glutei, spalle, addome. Si tratta un mix di ginnastica funzionale con sottofondo musicale che garantisce un miglioramento delle funzionalità articolare e una tonicità muscolare.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	20:15-21:15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi
Giovedì	20:15-21:15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi

**BISETTIMANALE**  
€ 242,00

## GINNASTICA ANTALGICA

CORSO ADULTI

La ginnastica antalgica rappresenta una disciplina così detta dolce che viene eseguita con movimenti ponderati ed armonici, principalmente finalizzati ad alleviare, prevenire e contenere dolori di origine muscolare ed articolare, causati soprattutto dall'avanzamento dell'età come l'artrosi lombare, cervicale ed articolare, le lumbalgie, l'osteoporosi e l'artrite. Questa disciplina fa parte della ginnastica correttiva ed è adatta sia alle donne che agli uomini adulti che per diverse motivazioni, non svolgono da tempo attività fisica ma che per motivi di salute hanno necessità di seguire un'attività ginnica completa che non vada a gravare sul loro apparato scheletrico. Il corso prevede un numero massimo di 8 iscritti.

### MONOSETTIMANALE

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	18:00-19:00	Media Redecasio			REDECESIO	Francesca Inzoli

### BISETTIMANALE

€ 402,00

Giovedì	18:00-19:00	Media Redecasio			REDECESIO	Francesca Inzoli
---------	-------------	-----------------	--	--	-----------	------------------

## FITBOXE

CORSO ADULTI

La Fitboxe consiste nell'intreccio di tre elementi fondamentali: l'aerobica, le arti marziali e gli innovativi sacchi a base mobile. È un utile metodo per curare il fisico e una valida opportunità per imparare le tecniche delle arti marziali in un clima di totale spensieratezza. L'obiettivo della FITBOXE, sport praticabile ad ogni età, è proprio quello di migliorare la forma fisica attraverso un allenamento aerobico. Una disciplina, non solo giocosa e coinvolgente, ma che consente di scaricare in maniera positiva l'aggressività accumulata nella vita di tutti i giorni. Il risultato è un mix di benessere e piacere che ci permette di essere in forma imparando, perché no, a difendersi.

### MONOSETTIMANALE

€ 224,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	19:30-20:30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Michele Carrieri

### BISETTIMANALE

€ 374,00

Giovedì	20:00-21:00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Michele Carrieri
---------	-------------	--------------------	--	--	------------	------------------

## TABATA

CORSO ADULTI

Allenamento breve, intenso ed efficace! Il Tabata è un metodo a intervalli ad alta intensità (HIIT) che migliora resistenza, forza e brucia calorie in tempi record. Ideale per chi ha poco tempo ma vuole risultati visibili e concreti.

### MONOSETTIMANALE

€ 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	19:00-20:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra

## TOTAL BODY WORKOUT

CORSO ADULTI

Questo corso serve per acquistare capacità motoria, contribuisce a migliorare la resistenza sia cardiovascolare che respiratoria attraverso esercizi aerobici di tonificazione e di elasticità a corpo libero o con piccoli attrezzi, riprendendo elementi che si trovano nei corsi di GAG, aerobica, step e stretching. Intensità media.

### MONOSETTIMANALE

€ 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	18:45-19:45	Mi2 Cascina Ovi			MILANO 2	Cristina De Togni
Giovedì	18:45-19:45	Mi2 Cascina Ovi			MILANO 2	Cristina De Togni

### BISETTIMANALE

€ 242,00

## TOTAL BODY WORKOUT | SMART

CORSO ADULTI

### MONOSETTIMANALE

€ 92,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	13:15-13:45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Cristina De Togni

## ZUMBA FIT-DANCE

CORSO ADULTI

Zumba fit-dance è un programma di fitness e danza ispirato ai ritmi latino americani che fonde l'ardente musica internazionale con passi di danza contagiosi, per realizzare un "fitness-party" che ti rende totalmente dipendente. I corsi di Zumba si distinguono per i ritmi esotici impartiti dai battiti altamente energetici della musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia! È facile da seguire, efficace e divertente.

### MONOSETTIMANALE

€ 220,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	19:30-20:30	Media Redecesio			REDECESIO	Michela Villa

# AGONISTICA

## **GINNASTICA ARTISTICA GINNASTICA RITMICA**

L'INSERIMENTO DELLE ATLETE NEI DIVERSI GRUPPI AGONISTICI POTRÀ AVVENIRE SOLO PREVA VALUTAZIONE TECNICA DA PARTE DELLE ALLENATRICI.  
I GIORNI DI INIZIO DEI CORSI VERRANNO COMUNICATI TRAMITE MAIL O SMS DIRETTAMENTE DALLA RESPONSABILE.



## GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA MINI

CORSO BAMBINI

QUOTA ANNUALE  
€ 563,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	17:00-20:00	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Michela Cogliati
Giovedì	17:00-20:00					

## GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMESSE

CORSO BAMBINI

QUOTA ANNUALE  
€ 608,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	17:00-20:00	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Virginia Canestrari Marcello Brancaccio
Giovedì	17:00-20:00					
Sabato	9:30-12:30					

## GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA ALLIEVE

CORSO BAMBINI

QUOTA ANNUALE  
€ 660,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	17:00-20:00	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Francesca Paini Marcello Brancaccio
Giovedì	17:00-20:00					
Venerdì	17:00-20:00					
Sabato	9:30-12:30					

## GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA MASTER

CORSO BAMBINI

QUOTA ANNUALE  
€ 727,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17:00-20:00					
Martedì	17:00-20:00					
Giovedì	17:00-20:00	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Sara Simonini Marcello Brancaccio
Venerdì	17:00-20:00					
Sabato	9:30-12:30					

## GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE START

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 540,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	17:00-20:00					
Sabato	9:30-12:30	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi Giada Surini

## GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE OPEN

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 583,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì						
Mercoledì	17:00-20:00	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Virginia Canestrari Giada Surini
Venerdì						

## GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE MASTER

CORSO BAMBINI

QUOTA ANNUALE  
€ 583,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	15:00-18:00					
Mercoledì	17:00-20:00	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Sara Simonini
Venerdì	15:00-18:00					

## GINNASTICA RITMICA ALLIEVE

CORSO BAMBINI

QUOTA ANNUALE  
€ 594,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17:00-19:00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica		Alessia Beretta
Martedì	17:00-19:00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica	MILANO	Alessandra Diotti
Giovedì	17:00-20:00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica		Giulia Prencipe

## GINNASTICA RITMICA MASTER

CORSO BAMBINI

QUOTA ANNUALE  
€ 697,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17:00-19:00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica		Alessia Beretta
Martedì	17:00-20:00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica		Alessandra Diotti
Giovedì	17:00-20:00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica	MILANO	Giulia Prencipe
Venerdì	18:00-19:30	Sala Corsi Crespi		Danza		

# I NOSTRI CAMP

Durante l'anno, in occasione dei periodi di chiusura delle scuole, Acquamarina sport&life organizza camp all'insegna Dello sport e del divertimento.

Un'offerta ricca di attività sportive, giochi individuali e di squadra, laboratori, compiti delle vacanze e tanto altro ancora.

**NATALE  
PASQUA  
ESTATE  
CARNEVALE  
e tanti altri!**

acquamarina sport & life  
 Città di Seirate

# CARNEVALE

**6-7 Marzo**  
**ORARIO 8.00-17.45**  
**APERTURA ISCRIZIONI**  
 Lunedì 3 Febbraio

+39 02 26921  
 cell. +39 3541654  
 info@acquamarina.it  
 www.acquamarina.it

acquamarina sport & life  
 Città di Seirate

acquamarina sport & life  
 Città di Seirate

# CAMP DI NATALE

**2024 - 2025**

**23 DICEMBRE 2024**  
**2-3 GENNAIO 2025**  
**ORARIO 08.00 - 17.45**

2025  
 Sport e tanto divertimento ti aspettano!

Posti limitati  
 Apertura iscrizioni Mercoledì 7 Maggio 2025

acquamarina sport & life  
 Città di Seirate

MUSIC ACADEMY  
 Seirate

acquamarina sport & life  
 Città di Seirate

# camp di PASQUA

**2025**

**17-18-22-23-24**  
**APRILE**  
**ORARIO 08.00 - 17.45**  
**APERTURA ISCRIZIONI LUNEDÌ 17 MARZO**

**PROMO 3 GIORNI 75€ & PROMO 5 GIORNI 125€**  
 SE TI ISCRIVI ENTRO IL 31-03-2025  
 NON RINDEBILI

acquamarina sport & life  
 Città di Seirate

+39 02 26921  
 cell. +39 3541654  
 info@acquamarina.it  
 www.acquamarina.it

acquamarina sport & life  
 Città di Seirate

# 2025 SUMMER CAMP

PREZZO PROMOZIONALE PER I CAMP MONODISCIPLINARI  
 -10% SE TI ISCRIVI ENTRO IL 19/05

acquamarina sport & life  
 Città di Seirate

MUSIC ACADEMY  
 Seirate

**Istruttori, insegnanti, giorni, orari e sedi dei corsi possono subire variazioni. Per la partecipazione ai soli corsi sportivi è obbligatorio il certificato medico di idoneità in corso di validità alla pratica sportiva non agonistica (obbligatorio dai 7 anni compiuti in su).**

## **INFO-LINE**

Per ulteriori informazioni potete contattarci ai seguenti riferimenti:

 +39 02 26921154 +39 334 1654359  E-mail: [info@acquamarinasportlife.it](mailto:info@acquamarinasportlife.it)

 Associazione Polisportiva Dilettantistica Acquamarina Sport&Life c/o Palazzetto Dello Sport - Via XXV Aprile 16 - 20054 Segrate CF/P.iva 07564510969

**Orari apertura al pubblico: Lunedì – Venerdì 09:00-12:30 | 14:30-18:30**



## **CALENDARIO DEI GIORNI DI SOSPENSIONE DEI CORSI 2025-2026**

### **Inizio Corsi Sportivi: 22 settembre 2025**

1 novembre 2025

8 dicembre 2025

Dal 23 dicembre 2025 al 6 gennaio 2026 compresi

Dal 19 al 22 febbraio 2026 compresi

Dal 2 al 7 aprile 2026 compresi

Dall'1 al 3 maggio 2026 compresi

**Termine Corsi: 30 maggio 2026**

### **Settimana di prova corsi sportivi dal 22 settembre al 4 ottobre**

Per prenotare la tua prova gratuita collegati al sito <https://www.acquamarinasportlife.it/prenotazioni-online/> oppure inquadra il QR a partire dal 01/09/2025.



## **VISITE MEDICHE**

Sarà attivo il servizio visite mediche per un'utenza dai 7 anni compiuti in su. Si effettuano solo previo appuntamento che sarà possibile fissare a partire dal 1 settembre 2025. Si ricorda che il certificato medico con ECG è obbligatorio per tutte le discipline sportive e per tutti gli utenti dai 7 anni compiuti in su (vedere sito per decreto).



## INDIRIZZI STRUTTURE

### MILANO 2

Elementari MI2 sud	Via Fratelli Cervi (Residenza Fiori)
MI2 Nord	Via Fratelli Cervi (Residenza Ponti)
Media Sabin	♿ Via Fratelli Cervi (Residenza Archi)
Cascina Ovi	♿ Via Olgia, 11

### NOVEGRO

Elementari Novegro	♿ Via Novegro 1
--------------------	-----------------

### REDECESIO

Centro Sportivo Don Giussani	♿ Via Trento 38 (angolo Via Donizetti)
Elementari Redecesio	Via Delle Regioni
Media Redecesio	♿ Via Delle Regioni

### ROVAGNASCO

Elementari Rovagnasco	♿ Via Nenni
Cascina Commenda	♿ Via Amendola
Mattioli Inferiore	Via Amendola
Mattioli Superiore	♿ Via Amendola
Palestra Via Manzoni	Via Manzoni 4
Tensostruttura	♿ Via Amendola

### SEGRATE CENTRO

Centro Civico Verdi	♿ Via XXV Aprile 34
Elementari Modigliani	♿ Via Modigliani
Elementari De Amicis	Via De Amicis
Leopardi Inferiore	♿ Via San Rocco 5
Leopardi Superiore	Via San Rocco 5
Palazzetto	♿ Via XXV Aprile 16
Palestra Boxe Via Alpini	Via Degli Alpini
Palestra Karate Via Alpini	Via Degli Alpini
Tenso XXV Aprile	♿ Via XXV Aprile
Centroparco	Via San Rocco

### SAN FELICE

Elementari Walt Disney	Via San Felice (Strada Anulare 2/A)
Media Silone	Via San Felice (Strada Anulare 2/A)

### MILANO

Crespi Sport Village	♿ Via Valvassori Peroni, 48
----------------------	-----------------------------



# INFO

## ISCRIZIONI

I corsi sono a numero chiuso. I posti saranno assegnati in base all'ordine di arrivo delle iscrizioni corredate dal relativo pagamento.

Le iscrizioni sono aperte:

**da mercoledì 27 agosto 2025 e per tutto l'anno** presso la sede della Polisportiva nei giorni ed orari di apertura o sul sito internet tramite carta di credito.

Nessun socio, dai 7 anni compiuti in su, iscritto ai corsi sportivi potrà parteciparvi senza aver presentato regolare certificato medico di idoneità alla pratica sportiva in corso di validità in conformità alla normativa vigente, anche in fotocopia ma solo dopo la presa in visione dell'originale.

## QUOTE E MODALITÀ DI PAGAMENTO

Alla quota di partecipazione va aggiunta la quota associativa che per la stagione 2025/26 è di € 30,00.

Per i soli corsi sportivi (escluse le sezioni agonistiche, boxe, lingue, musica e pacchetti) sono previsti i seguenti sconti comunque tra loro non cumulabili (verrà applicato lo sconto più favorevole al Socio):

- **10 % per il secondo fratello**
- **20% dal terzo fratello in poi**
- **25% per over 65 (applicabile ai soli corsi bisettimanali)**

Il pagamento delle quote di partecipazione ai corsi che superino € 242.00 potrà essere così suddiviso:

- **60% + € 30,00 di quota associativa all'atto dell'iscrizione;**
- **Restante 40% entro e non oltre il 31/01/2026;**

Il pagamento delle quote di partecipazione ai corsi che superino € 242.00 potrà essere così suddiviso:

- **1° quadrimestre 60% + € 30,00 di quota associativa all'atto dell'iscrizione – restante 40% entro e non oltre il 30/11/2025;**
- **2° quadrimestre 60% + € 30,00 di quota associativa all'atto dell'iscrizione per chi non è iscritto già al primo quadrimestre – restante 40% entro e non oltre il 31/03/2026.**

Non è possibile rateizzare i corsi bisettimanali frequentati monosettimanalmente.

Ricordiamo che il pagamento della seconda rata ove è concesso è comunque dovuto, anche in caso di rinuncia parziale o totale.

È possibile iscriversi on-line sul sito istituzionale oppure presso la sede sociale di Segrate dove si può pagare anche tramite Bancomat, carta di credito, contanti o Assegno Bancario non trasferibile intestato a A.P.D. Acquamarina Sport&Life.

## PERIODO CORSI – LEZIONI DI PROVA – RINUNCE - RIMBORSI

### **I corsi sportivi inizieranno:**

lunedì 22 settembre 2025 e termineranno venerdì 29 maggio 2026 compresi.

### **I corsi di musica inizieranno:**

lunedì 29 settembre 2025 per 15 lezioni a quadrimestre.

### **I corsi di lingue inizieranno:**

lunedì 6 ottobre 2025 per 26 lezioni annue.

Tutti i corsi seguiranno in linea di massima il calendario scolastico.

I corsi potranno essere prolungati, con una integrazione da definire e solo al raggiungimento di un numero minimo di interessati, fino a venerdì 26 giugno 2026.

È possibile effettuare gratuitamente e senza vincoli, previa prenotazione online e consegna del modulo di scarico di responsabilità debitamente compilato e firmato, una lezione di prova del corso sportivo desiderato.

È possibile cambiare una volta sola durante la stagione il corso prescelto, pagando eventualmente l'integrazione dovuta. In questo caso non sono previsti rimborsi.

Solo in caso di documentati problemi di salute (tramite certificato medico redatto da uno specialista) non preventivabili in sede di iscrizione è ammesso il congelamento della parte di quota non usufruita ed eccedente il valore della prima rata con conseguente emissione di un buono valido per la partecipazione ad un qualsiasi altro corso. Il buono sarà calcolato a partire dal mese successivo alla data di ricezione della domanda di rimborso.

Non sono previsti rimborsi per impedimenti temporanei o parziali né per richieste pervenute nei 30 giorni di calendario precedenti il termine previsto del corso per i corsi non annuali e dopo il 1 aprile 2026 per i corsi annuali.

Ricordiamo che i corsi saranno attivati solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti. Solo nel caso in cui i corsi prescelti non vengano attivati è prevista la totale restituzione della quota, quota associativa compresa.

Tutte le comunicazioni in merito all'attività corsistica avverranno solo ed esclusivamente via mail, sms o altri strumenti di messaggistica istantanea, oppure tramite affissione presso la sede dei corsi.

**MUSIC  
ACADEMY**  
SEGRATE



Città di Segrate

acquamarina   
sport & life

**PLAY TOGETHER  
SPORT DI SQUADRA  
ARTI MARZIALI  
BOXE  
SPORT INDIVIDUALI  
BALLI E DANZE  
FITNESS**

**GINNASTICA AGONISTICA  
CORSI DI LINGUE  
CORSI DI MUSICA  
I NOSTRI CAMP  
VISITE MEDICHE**

*La partecipazione ai corsi prevede l'iscrizione  
in qualità di socio*

seguiaci su  Facebook  Instagram [www.acquamarinasportlife.it](http://www.acquamarinasportlife.it)