

ACQUAMARINA
SEGRATE
SPORT&LIFE

MUSIC
ACADEMY
SEGRATE



CORSI 2023 2024

#sport
#musica
#corsidilingue
#agonistica

Iscrizioni da
Martedì 29 Agosto
e per tutto l'anno

seguici su
Facebook Instagram

www.acquamarinasportlife.it





CORSI 2023/2024

ACQUAMARINA
SEGRATE
SPORT&LIFE

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.

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

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

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



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

Mail: info@gammabasket.it

Tel: 3405158895

INDICE

CORSI DI MUSICA	
CORSI DI STRUMENTO E CANTO	10
CORSI SPECIALI	11
MUSICA D'INSIEME	12
<hr/>	
CORSI DI LINGUE	
INGLESE	15
INGLESE KIDS	15
SPAGNOLO	16
TEDESCO	16
FRANCESE	17
ITALIANO PER STRANIERI	17
<hr/>	
PLAY TOGETHER	
GIOCO SPORT	19
ACTIVE ENGLISH	19
<hr/>	
SPORT DI SQUADRA	
MICROVOLLEY	21
MINIVOLLEY	21
SUPERMINIVOLLEY	22
PALLAVOLO MEDIE / SUPERIORI	23
PALLAVOLO ADULTI	23
MINIBASKET	24
MINIBASKET PRO	25
BASKET MEDIE/SUPERIORI	25
FUTSAL AVVIAMENTO AL CALCIO	25
<hr/>	
BOXE	
EDU BOXE	27

GYM BOXE	28
<hr/>	
WELLNESS	
TAI CHI YANG	31
QI-GONG	32
YOGA	33
<hr/>	
SPORT INDIVIDUAL	
ATLETICA	35
ATLETICA PRE-AGONISTICA	35
PROPEDEUTICA GINNASTICA	
ARTISTICA E RITMICA	36
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE	37
GINNASTICA RITMICA	38
ACROBATICA	38
ROLLER	39
<hr/>	
ARTI MARZIALI	
JUDO GIOCO	41
KARATE GIOCO	41
JUDO	42
JUDO PLUS	43
DIFESA PERSONALE	43
KARATE	44
KARATE PLUS	45
<hr/>	
BALLI E DANZE	
DANZA CONTEMPORANEA	47
PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA	47

PROPEDEUTICA DANZA MODERNA	47
DANZA MODERNA	48
DANZA MODERNA	
INTERMEDIO */ INTERMEDIO AVANZATO *	49
DANZA CLASSICA	49
HIP HOP	50
COUNTRY WESTERN DANCE	50
BALLO LISCIO	51
BOOGIE WOOGIE	51
<hr/>	
FITNESS	
FITNESS TRAINING	53
FITNESS DANCE	53
GINNASTICA DOLCE	54
GAG	56
GAG SMART	56
GINNASTICA POSTURALE	57
POSTURAL TONE	57
PILATES	58
AEROBIC BODY POWER	59
SOFT BODY TONE	59
BODY TONE	59
GINNASTICA ANTALGICA	60
FITBOXE	60
TOTAL BODY WORKOUT	61
TOTAL BODY WORKOUT SMART	61
ZUMBA FIT-DANCE	61
<hr/>	

AGONISTICA	
GINNASTICA ARTISTICA	
AGONISTICA MINI	63
GINNASTICA ARTISTICA	
AGONISTICA ALLIEVE	63
GINNASTICA ARTISTICA	
AGONISTICA MASTER	63
GINNASTICA ARTISTICA	
AGONISTICA PROMOZIONALE 1/2	64
GINNASTICA ARTISTICA	
AGONISTICA PROMOZIONALE OPEN	64
GINNASTICA ARTISTICA	
AGONISTICA PROMOZIONALE MASTER	64
GINNASTICA RITMICA	
PRE-AGONISTICA	65
GINNASTICA RITMICA AGONISTICA	65
<hr/>	
I NOSTRI CAMP	66
<hr/>	
INFO	68

CORSI DI MUSICA PER TUTTE LE ETÀ E PER TUTTI I LIVELLI **LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

CORSI INDIVIDUALI
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 (Via XXV 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 FINEANNO

MASTRECLASS
SEMINARI

STAGES
LEZIONI CONCERTO

* I corsi di musica non hanno il patrocinio del comune di Segrate

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.

- sviluppare capacità di concentrazione, attenzione e ascolto

CORSI INDIVIDUALI

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 DI COPPIA

QUADRIMESTRE
CORSI 30 MINUTI € 300,00
CORSI 45 MINUTI € 450,00
CORSI 60 MINUTI € 600,00

Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 30/45/60 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)

Il corso si pone come obiettivo la creazione di una piccola formazione di quattro o cinque elementi che lavorerà sulla produzione di un repertorio musicale. L'apprendimento avverrà gradualmente attraverso l'utilizzo di un approccio pratico alla musica accompagnato dall'uso di una modalità di comunicazione non verbale. Lo studente potrà: migliorare le proprie capacità relazionali, godere di possibili miglioramenti a livello coordinativo e motorio grazie allo studio di gesti musicali codificati e ripetuti, sviluppare capacità di concentrazione, attenzione e ascolto

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

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 edinamiche nella musica, eseguendo i loro primi suoni e dando vita ad una "baby orchestra".

QUADRIMESTRE € 225,00	Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
	In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45 min	bambini	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 dimusica d'insieme nelle quali gli allievi imparano ad essere parte integrante di un gruppo, rispettandone le regole.

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

TEORIA E SOLFEGGIO

Corso collettivo formato dagli iscritti ai corsi di strumento e canto divisi per età e livello. Il laboratorio ha lo scopo di creare nelle studente quelle nozioni che permettono una maggiore consapevolezza e controllo dei parametri musicali più importanti: ritmo, melodia, armonia e ascolto analitico.

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 supervisionedell'insegnante. Durante l'anno accademico le band avranno occasione di esibirsi live trovando così riscontro concreto al loro impegno.

QUADRIMESTRE € 300,00	Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
	In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 60 min	bambini/adulti	Vari

* gratuito per gli iscritti ai corsi individuali da 60 min.
*i prezzi indicati si intendono a quadrimestre

CORSI DI LINGUE

INGLESE
INGLESE KIDS
SPAGNOLO
TEDESCO
FRANCESE
ITALIANO PER STRANIERI

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.

I CORSI DI LINGUE NON HANNO IL PATROCINIO DEL COMUNE DI SEGRATE.

CORSO ADULTI

INGLESE

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
€ 195,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Quartiere	Trainer
Giovedì	20,00-21,30	Cascina Commenda (aula 2)	Elementary	ROVAGNASCO	
Giovedì	18,30-20,00	Cascina Commenda (aula 2)	Pre-intermediate	ROVAGNASCO	
Lunedì	18,45-20,15	Cascina Commenda (aula 2)	Intermediate	ROVAGNASCO	Carlotta Facci
Lunedì	20,15-21,45	Cascina Commenda (aula 2)	Upper intermediate	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 singolo bambino

QUOTA ANNUALE
€ 195,00

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

SPAGNOLO

CORSO ADULTI

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.

QUOTA ANNUALE
€ 195,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Quartiere	Trainer
Mercoledì	18,30-20,00	Aula Mattioli Inferiore	Base	ROVAGNASCO	
Mercoledì	20,00-21,30	Aula Mattioli Inferiore	Pre-intermedio	ROVAGNASCO	

TEDESCO

CORSO ADULTI

Le lezioni di tedesco 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.

QUOTA ANNUALE
€ 195,00

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

FRANCESE

CORSO ADULTI

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.

QUOTA ANNUALE
€ 195,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Quartiere	Trainer
Mercoledì	18,45-20,15	Cascina Commenda (aula 2)	Base	ROVAGNASCO	Carlotta Facci

ITALIANO PER STRANIERI

CORSO ADULTI

Le lezioni di italiano per stranieri aiuteranno ad acquisire le basi della lingua parlata e scritta, aiutando così gli iscritti a far fronte alle situazioni della vita quotidiana.

QUOTA ANNUALE
€ 195,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Quartiere	Trainer
Mercoledì	20,15-21,45	Cascina Commenda (aula 2)	Base	ROVAGNASCO	Carlotta Facci

PLAY TOGETHER

GIOCO SPORT
ACTIVE ENGLISH

CORSO BAMBINI

GIOCO SPORT

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. 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. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

MONOSETTIMANALE
€ 140,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	16,00-16,45	Palazzetto	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Cristina De Togni
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	

CORSO BAMBINI

ACTIVE ENGLISH

Corso che ha come obiettivo l'apprendimento della lingua inglese attraverso lo sport/gioco. L'active English aiuterà il bambino a diventare parte attiva della lezione. Attività fisica, gioco sport e lingua inglese in un'unica lezione. Il tutto goverà alla crescita psico-fisica del bambino facilitando il processo di apprendimento.

MONOSETTIMANALE
€ 195,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	17,00-18,00	Elementari Rovagnasco	3-5 anni		ROVAGNASCO	Iris Riente

SPORT DI SQUADRA

MICROVOLLEY

MINIVOLLEY

SUPERMINIVOLLEY

PALLAVOLO MEDIE/SUPERIORI

PALLAVOLO ADULTI

MINIBASKET

MINIBASKET PRO

BASKET MEDIE/SUPERIORI

FUTSAL AVVIAMENTO AL CALCIO

CORSO BAMBINI

MICROVOLLEY

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
€ 140,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	16,45-17,30	Palazzetto	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Daria Occhipinti

CORSO BAMBINI

MINIVOLLEY

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
€ 245,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16,45-18,30	Media Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	Chiara Borghini
Mercoledì	16,45-18,30	Palazzetto	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	
Giovedì	17,00-18,45	Elementari MI 2 Sud	8-11 anni		MILANO 2	

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
€ 340,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì Giovedì	16,45-18,30	Elementari Modigliani	Femmine 2013-14	Pre-Agonistica	SEGRATE CENTRO	Marco Campagnoli
Martedì Venerdì	16,45-18,30	Palazzetto	Maschi 2013-14	Pre-Agonistica	SEGRATE CENTRO	Gianluca Cavaglieri

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
€ 195,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	17,30-18,30	Palazzetto	11-16 anni		SEGRATE CENTRO	Daria Occhipinti

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
€ 220,00

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

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
€165,00

BISETTIMANALE
€245,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	16,45-18,00	Elementari Redecesio	7-8 anni	Scoiattoli 2015/16	REDECESIO	
Mercoledì	16,45-18,00	Elementari MI 2 Sud	6-7 anni	Pulcini 2016/17	MILANO 2	Luca Barbieri
Venerdì	16,45-18,00	Elementari MI 2 Sud	8-9 anni	Scoiattoli 2014/15	MILANO 2	Luca Barbieri
Martedì	18,00-19,00	Elementari Modigliani	9 anni	Aquilotti 2014	SEGRATE CENTRO	Luca Barbieri
Venerdì	18,15-19,15	Elementari Modigliani	9 anni	Aquilotti 2014	SEGRATE CENTRO	Luca Barbieri
Mercoledì	17,00-18,00	Tensostruttura Rovagnasco	8 anni	Scoiattoli 2015	ROVAGNASCO	Matteo Quatela
Venerdì	18,00-19,00	Tensostruttura Rovagnasco	8 anni	Scoiattoli 2015	ROVAGNASCO	Matteo Quatela
Martedì	17,00-18,00	Tensostruttura Rovagnasco	7 anni	Scoiattoli 2016	ROVAGNASCO	Barbara Casella
Venerdì	17,00-18,00	Tensostruttura Rovagnasco	7 anni	Scoiattoli 2016	ROVAGNASCO	Barbara Casella
Martedì	17,00-18,00	Tensostruttura Rovagnasco	6 anni	Pulcini 2017	ROVAGNASCO	Giovanni Magoga
Giovedì	17,00-18,00	Tensostruttura Rovagnasco	6 anni	Pulcini 2017	ROVAGNASCO	Giovanni Magoga
Lunedì	16,15-17,15	Tensostruttura Rovagnasco	4-5 anni	Pulcini 2018-19	ROVAGNASCO	Luca Barbieri
Mercoledì	17,00-18,00	Elementari Modigliani	4-5 anni	Pulcini 2018-19	SEGRATE CENTRO	Luca Barbieri
Giovedì	16,15-17,15	MI2 Nord	4-5 anni	Pulcini 2018-19	MILANO 2	Luca Barbieri

MINIBASKET PRO

CORSO BAMBINI

BISETTIMANALE
€ 340,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,00-18,30	Don Giussani	10 anni	Aquilotti 2013	REDECESIO	Carlo Bellavita
Mercoledì	18,00-19,30	Tensostruttura Rovagnasco	10 anni	Aquilotti 2013	ROVAGNASCO	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 di 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 migliorare ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

MONOSETTIMANALE
€ 195,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,15-18,15	Tensostruttura Rovagnasco	11-16 anni		ROVAGNASCO	Giovanni Magoga

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 l'aspetto ludico-motorio. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

MONOSETTIMANALE
€ 140,00

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

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) € 82,00
BIS (24 lezioni) € 99,00
TRIS (36 lezioni) € 110,00

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 Simona Digrigoli
Martedì	17,30-18,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Bruno Saitta
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	Bruno Saitta
Venerdì	17,30-18,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Christian Mulas Simona Digrigoli

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) € 82,00
BIS (24 lezioni) € 155,00
TRIS (32 lezioni) € 165,00

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		Bruno Saitta
Mercoledì	10,30-11,30	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO		Bruno Saitta
Venerdì	10,30-11,30	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO		Bruno Saitta
Lunedì	12,30-13,30	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO		Bruno Saitta
Mercoledì	12,30-13,30	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO		Bruno Saitta
Venerdì	12,30-13,30	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO		Bruno Saitta
Lunedì	18,30-19,30	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO		Lucio Larini
Martedì	18,30-19,30	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO		Gianluca Mulas Bruno Saitta
Mercoledì	18,30-19,30	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO		Gianluca Mulas Harry Aquino
Giovedì	18,30-19,30	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO		Gianluca Mulas Bruno Saitta
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

GYM BOXE

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO		Bruno Saitta
Mercoledì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO		Michele Carrieri
Giovedì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO		Bruno Saitta
Venerdì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO		Federico Minorini

TAI CHI YANG

Antica arte marziale cinese, nata come sistema di autodifesa, viene chiamata anche yoga in movimento e ginnastica di lunga vita. In essa si fondono i movimenti lenti del corpo con la consapevolezza della mente. La pratica costante di questa disciplina porta ad un giovamento generale: migliora la coordinazione, l'equilibrio, la tonificazione muscolare e la mobilità articolare. Anche la mente trae beneficio allentando stress e tensioni. Pratica forme 8, 16, 24, 85 yang tradizionale. Vengono utilizzati il ventaglio, affascinante arma nascosta del Wushu, e la spada, considerata l'arma più nobile che rappresenta lo spirito dell'uomo. La ginnastica taoista presenta esercizi che includono movimenti lenti, rilassanti di facile esecuzione, indicati a tutti. Semplici esercizi che vi doneranno una grande vitalità e consapevolezza. Studiati per garantire il benessere psico-fisico, sono un ottimo metodo per mantenersi in forma anche in età avanzata.

MONOSETTIMANALE
€ 195,00

BISETTIMANALE
€ 365,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	10,00-11,00	Palestra Karate Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo
Venerdì	10,00-11,00	Palestra Karate Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo
Giovedì	10,00-11,00	Mattioli Inferiore		Base	ROVAGNASCO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo
Giovedì	13,00-14,00	Mattioli Inferiorei		Base	ROVAGNASCO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo

QI-GONG

CORSO ADULTI

Il Qi gong, rientra nelle discipline della medicina tradizionale cinese e possiamo definirlo una "ginnastica dolce", sia preventiva che curativa, basata sullo scorrimento dell'energia nel sistema dei meridiani .

MONOSETTIMANALE
€ 195,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	13,00-14,00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo

YOGA

CORSO ADULTI

Lo Yoga insegna a controllare l'energia presente in ognuno di noi unendo corpo, mente e spirito, sfruttando le nostre potenzialità in modo naturale e spontaneo. Ciò avviene attraverso il controllo del respiro "Pranayama", e la pratica di posture "Asana" ottenendo consapevolezza corporea e equilibrio fisico e mentale, per vivere in armonia con se stessi e il mondo.

MONOSETTIMANALE
€ 220,00

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

SPORT INDIVIDUALI

ATLETICA

ATLETICA PRE-AGONISTICA

PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

GINNASTICA RITMICA

ACROBATICA

ROLLER

CORSO BAMBINI

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 della scuola Media Leopardi in quanto la pista esterna non sarà illuminata.

MONOSETTIMANALE
€ 120,00

BISETTIMANALE
€ 200,00

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	

ATLETICA PRE-AGONISTICA

CORSO BAMBINI

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 per il gusto di 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 trasalascia 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 perchè avranno costantemente sotto controllo la preparazione fisica e mentale di ogni singolo atleta.

MONOSETTIMANALE
€ 100,00

*Previo partecipazione al corso bisettimanale di atletica

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

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. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

MONOSETTIMANALE
€ 147,00

BISETTIMANALE
€ 245,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Virginia Canestrari
Mercoledì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Valeria Landriscina
Giovedì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Rosa Longobardi
Venerdì	16,15-17,00	MI2 Nord	3-5 anni		MILANO 2	

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
€ 147,00

BISETTIMANALE
€ 245,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	16,45-17,45	Media Redecesio	6-10 anni		REDECESIO	Valeria Landriscina
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

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
€ 147,00

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

BISETTIMANALE
€ 245,00

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
€ 245,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	20,15-22,15	Tenso XXV Aprile	dai 14 anni		SEGRATE CENTRO	Giulia Barbanti

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
€ 195,00

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
DIFESA PERSONALE
KARATE
KARATE PLUS

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.

MONOSETTIMANALE
€ 140,00

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.

MONOSETTIMANALE
€ 140,00

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
€ 147,00

BISETTIMANALE
€ 245,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,30-18,15	Palestra Via Manzoni	5-6 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Narciso Magnani
Giovedì	17,30-18,15	Palestra Via Manzoni	5-6 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Narciso Magnani
Lunedì	16,45-17,45	Elementari Walt Disney	6-11 anni		SAN FELICE	
Martedì	17,00-18,00	Elementari MI2 Sud	6-11 anni		MILANO 2	
Lunedì	18,30-19,30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Narciso Magnani
Giovedì	18,30-19,30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Narciso Magnani
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
€ 204,00

BISETTIMANALE
€ 340,00

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

DIFESA PERSONALE

CORSO ADULTI

Corso rivolto a tutti coloro che vogliono saper gestire o evitare una disputa tra individui prima che essi, per svariati motivi possano giungere ad uno scontro. Si cercherà di far propri alcuni degli insegnamenti derivanti dal Krav Maga (sistema di ravvicinamento e autodifesa di origine israeliana) per imparare a difendersi dai pericoli e dalle minacce salvaguardando la propria integrità fisica e psichica.

MONOSETTIMANALE
€ 220,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	19,45-20,45	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
€ 147,00

BISETTIMANALE
€ 245,00

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 Enrico Martelli
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 Enrico Martelli
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 Enrico Martelli

KARATE

CORSO BAMBINI

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 Enrico Martelli
Lunedì	18,30-19,30	Palestra Karate Via Alpini	6-11 anni		SEGRATE CENTRO	Reinaldo Nannini
Giovedì	18,30-19,30	Palestra Karate Via Alpini	6-11 anni		SEGRATE CENTRO	Reinaldo Nannini

KARATE PLUS

MONOSETTIMANALE
€ 100,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	18,30-19,30	Palestra Karate Via Alpini	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Giulia Cappellini

*Previa partecipazione al corso bisettimanale di karate

BALLI E DANZE

DANZA CONTEMPORANEA **NOVITÀ**
PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA
PROPEDEUTICA DANZA MODERNA
DANZA MODERNA
DANZA MODERNA INTERMEDIO /
INTERMEDIO AVANZATO

DANZA CLASSICA
HIP HOP
COUNTRY WESTERN DANCE
BALLO LISCIO
BOOGIE WOOGIE

DANZA CONTEMPORANEA **NOVITÀ**

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

La danza contemporanea è una forma espressiva del corpo basata sui movimenti liberi e sull'improvvisazione. Il carattere distintivo di questa disciplina risiede nell'alternanza tra la forza del movimento e il rilascio e nell'importanza della consapevolezza di ogni gesto.

MONOSETTIMANALE € 220,00	Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
	Mercoledì	15,30-17,00	Mattioli Inferiore	Teen	Livello Base	ROVAGNASCO	
	Venerdì	18,00-19,30	Elementari Redecesio	Teen	Livello Base	REDECESIO	

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. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione e autorizzazione dell'insegnante durante la lezione di prova obbligatoria.

MONOSETTIMANALE € 165,00	Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
	Lunedì	16,15-17,00	Mattioli Inferiore	3-5 anni		ROVAGNASCO	Elisa Fanti

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. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

MONOSETTIMANALE € 165,00	Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
	Martedì	17,00-17,45	De Amicis	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	
	Giovedì	16,15-17,00	Mattioli inferiore	3-5 anni		ROVAGNASCO	
	Venerdì	17,00-17,45	Elementari Redecesio	3-5 anni		REDECESIO	

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
€ 174,00

BISETTIMANALE
€ 290,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16,45-17,45	Elementari MI 2 Sud	6-9 anni	Base 1	MILANO 2	
Lunedì	17,00-18,00	Elementari Redecesio	6-9 anni	Base 1	REDECESIO	
Giovedì	17,00-18,00	Elementari Redecesio	6-9 anni	Base 1	REDECESIO	
Lunedì	18,00-19,00	Elementari Redecesio	10-12 anni	Base 2*	REDECESIO	
Giovedì	18,00-19,00	Elementari Redecesio	10-12 anni	Base 2*	REDECESIO	
Venerdì	17,00-18,00	Mattioli Inferiore	6-9 anni	Base 1	ROVAGNASCO	
Martedì	17,00-18,00	Mattioli Inferiore	10-12 anni	Base 2*	ROVAGNASCO	
Giovedì	17,00-18,00	Mattioli Inferiore	10-12 anni	Base 2*	ROVAGNASCO	
Martedì	18,00-19,00	De Amicis	6-9 anni	Base 1	SEGRATE CENTRO	
Giovedì	18,00-19,00	De Amicis	6-9 anni	Base 1	SEGRATE CENTRO	

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

DANZA MODERNA | INTERMEDIO */ INTERMEDIO AVANZATO *

CORSO BAMBINI

BISETTIMANALE
€ 385,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì Venerdì	15,30-17,00	Mattioli Inferiore		Intermedio	ROVAGNASCO	
Martedì Giovedì	18,00-19,30	Mattioli inferiore		Intermedio avanzato	ROVAGNASCO	

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

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.

MONOSETTIMANALE
€ 220,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,00-18,30	Mattioli Inferiore		Base 1	ROVAGNASCO	Elisa Fanti
Mercoledì	17,00-18,30	Mattioli Inferiore		Base 1	ROVAGNASCO	Elisa Fanti
Lunedì	18,30-20,00	Mattioli Inferiore		Base 2*	ROVAGNASCO	Elisa Fanti
Mercoledì	18,30-20,00	Mattioli Inferiore		Base 2*	ROVAGNASCO	Elisa Fanti

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

BISETTIMANALE
€ 385,00

HIP HOP

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.

CORSO BAMBINI/RAGAZZI**MONOSETTIMANALE
€ 165,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,00-18,00	Elementari Rovagnasco	6-11 ann		ROVAGNASCO	
Mercoledì	17,00-18,00	Elementari Redecesio	6-11 anni	Kids	REDECESIO	Daniela Di Sauro
Mercoledì	18,00-19,30	Elementari Redecesio	dai 12 anni	Teen	REDECESIO	Daniela Di Sauro
Giovedì	17,00-18,00	De Amicis	6-11 anni		SEGRATE CENTRO	

COUNTRY WESTERN DANCE

È una vera danza sportiva, con le sue regole, la sua tecnica, la sua teoria e la sua storia, anche se il suo ingrediente fondamentale è il divertimento! Rientra nella categoria dei balli di gruppo in linea (nonostante comprenda anche balli di coppia, in cerchio, ecc.), ma si differenzia per la musica su cui si eseguono i passi, tutta rigorosamente country style. È adatta davvero a tutti: uomini e donne; adolescenti, giovani e adulti; persone in forma e gente che non ha mai fatto sport in vita propria.

CORSO ADULTI**MONOSETTIMANALE
€ 245,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	Valeria Carcaiso
Lunedì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Intermedio 1		ROVAGNASCO	Valeria Carcaiso

BALLO LISCIO

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.

CORSO ADULTI**MONOSETTIMANALE
€ 245,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini
Mercoledì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Avanzato 1		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini
Martedì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Avanzato 2		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini

BOOGIE WOOGIE

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.

CORSO ADULTI**MONOSETTIMANALE
€ 245,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Intermedio		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini
Venerdì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini
Venerdì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Avanzato		ROVAGNASCO	Daniela Giuliano Silvano Marcarini

FITNESS

FITNESS TRAINING

FITNESS DANCE

GINNASTICA DOLCE

GAG

GAG SMART

GINNASTICA POSTURALE

POSTURAL TONE **NOVITÀ**

PILATES

AEROBIC BODY POWER

SOFT BODY TONE

BODY TONE

GINNASTICA ANTALGICA

FIT BOXE

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

€ 165,00

BISETTIMANALE

€ 290,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	18,30-19,30	De Amicis			SEGRATE CENTRO	
Martedì	20,15-21,15	Leopardi superiore			SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni
Mercoledì	18,30-19,30	De Amicis			SEGRATE CENTRO	

FITNESS DANCE

CORSO ADULTI

Disciplina divertente, che combina tutti i 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

€ 220,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	10,00-11,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Maria Famà

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

€ 132,00

BISETTIMANALE

€ 220,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	18,45-19,45	Elementari MI2 Sud			MILANO 2	Maria Famà
Giovedì	18,45-19,45	Elementari MI2 Sud			MILANO 2	Maria Famà
Lunedì	09,00-10,00	MI2 Nord			MILANO 2	Cristina De Togni
Giovedì	09,00-10,00	MI2 Nord			MILANO 2	Cristina De Togni
Lunedì	10,00-11,00	MI2 Nord			MILANO 2	Cristina De Togni
Giovedì	10,00-11,00	MI2 Nord			MILANO 2	Cristina De Togni
Lunedì	19,15-20,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	
Giovedì	19,15-20,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	
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	

GINNASTICA DOLCE

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	19,00-20,00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	
Lunedì	08,45-09,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Barbara Casella
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

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

€ 132,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	20,15-21,15	Elementari Redecasio			REDECESIO	
Giovedì	20,15-21,15	Elementari Redecasio			REDECESIO	
Martedì	20,00-21,00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	
Giovedì	20,00-21,00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	

BISETTIMANALE

€ 220,00

GAG | SMART

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE

€ 84,00

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

€ 140,00

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

€ 132,00

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	Riccardo Ferrari
Giovedì	19,15-20,15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Riccardo Ferrari

BISETTIMANALE

€ 220,00

POSTURAL TONE **NOVITÀ**

CORSO ADULTI

Il Postural Tone è un tipo di ginnastica posturale che si basa sul rinforzo e l'allenamento delle principali catene muscolari cinetiche, mediante l'esecuzione di esercizi specifici, ponendo molta attenzione alla corretta esecuzione del singolo movimento e alla sua corretta funzionalità.

MONOSETTIMANALE

€ 132,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	13,00-14,00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Francesca Inzoli

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
€ 204,00

BISETTIMANALE
€ 340,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	08,45-09,45	MI2 Nord			MILANO 2	Roberta Severi
Venerdì	08,45-09,45	MI2 Nord			MILANO 2	Roberta Severi
Martedì	09,45-10,45	MI2 Nord			MILANO 2	Roberta Severi
Venerdì	09,45-10,45	MI2 Nord			MILANO 2	Roberta Severi
Martedì	13,00-14,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Manuela Ferrari
Giovedì	13,00-14,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Manuela Ferrari
Mercoledì	19,00-20,00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Giuseppe Crupi
Venerdì	19,00-20,00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Giuseppe Crupi
Mercoledì	20,00-21,00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Giuseppe Crupi
Venerdì	20,00-21,00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Giuseppe Crupi
Lunedì	19,00-20,00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Javier Chonillo
Giovedì	19,00-20,00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Javier Chonillo

AEROBIC 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
€ 132,00

BISETTIMANALE
€ 220,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	20,15-21,15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Riccardo Ferrari
Giovedì	20,15-21,15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Riccardo Ferrari

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
€ 132,00

BISETTIMANALE
€ 220,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	11,00-12,00	MI2 Nord			MILANO 2	Francesca Inzoli
Giovedì	11,00-12,00	MI2 Nord			MILANO 2	Francesca Inzoli

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
€ 132,00

BISETTIMANALE
€ 220,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,30-18,30	De Amicis			SEGRATE CENTRO	
Mercoledì	17,30-18,30	De Amicis			SEGRATE CENTRO	

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 lombalgie, 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
€ 220,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	18,00-19,00	Media Redecasio		REDECESIO		Francesca Inzoli
Giovedì	18,00-19,00	Media Redecasio		REDECESIO		Francesca Inzoli
Martedì	19,00-20,00	Media Redecasio		REDECESIO		Francesca Inzoli
Giovedì	19,00-20,00	Media Redecasio		REDECESIO		Francesca Inzoli

BISETTIMANALE
€ 365,00

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
€ 204,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	19,30-20,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	
Giovedì	20,00-21,00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	

BISETTIMANALE
€ 340,00

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
€ 132,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	18,45-19,45	Media Sabin			MILANO 2	
Giovedì	18,45-19,45	Media Sabin			MILANO 2	
Mercoledì	18,00-19,00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Giuseppe Crupi

BISETTIMANALE
€ 220,00

TOTAL BODY WORKOUT | SMART

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE
€ 84,00

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
€ 200,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	20,15-21,15	Media Redecasio			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
€ 540,00

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

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA ALLIEVE

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 585,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì Martedì Mercoledì Venerdì	17,00-20,00	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Francesca Paini

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA MASTER

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 645,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì	17,00-20,00	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Sara Simonini

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE 1/2

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 430,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì Venerdì	17,00-20,00	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Longobardi Rosa Valeria landriscina

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE OPEN

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 540,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì Giovedì Sabato	17,00-20,00 17,00-20,00 09,30-12,30	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Lucia Castelli Francesca Pains

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE MASTER

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 540,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì Giovedì Sabato	15,00-18,00 15,00-18,00 09,30-12,30	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Sara Simonini Lucia Castelli

GINNASTICA RITMICA PRE-AGONISTICA

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 540,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì Giovedì Venerdì Sabato	16,30-19,00 17,00-19,00 17,00-18,00 10,00-12,00	Crespi Sport Village Crespi Sport Village Sala Corsi Crespi Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica Ginn. Ritmica Danza Ginn. Ritmica	MILANO MILANO MILANO MILANO	Roberta Tanzillo Alessia Beretta Elisa Fanti

GINNASTICA RITMICA AGONISTICA

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 645,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì Martedì Giovedì Venerdì	16,30-19,00 17,00-20,00 17,00-20,00 18,00-19,30	Crespi Sport Village Crespi Sport Village Crespi Sport Village Sala Corsi Crespi		Ginn. Ritmica Ginn. Ritmica Ginn. Ritmica Danza	MILANO MILANO MILANO MILANO	Roberta Tanzillo Emanuela Chiodetti Elisa Fanti

I NOSTRI CAMP

NATALE
PASQUA
ESTATE
CARNEVALE
e tanti altri!

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.



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

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 2023-2024

Inizio Corsi Sportivi: 25 Settembre 2023

01 Novembre 2023

Dal 07 al 09 Dicembre 2023 compresi

Dal 23 Dicembre 2023 al 07 Gennaio 2024 compresi

Dal 15 al 18 Febbraio 2024 compresi

Dal 28 Marzo al 02 Aprile 2024 compresi

Dal 25 al 26 Aprile 2024 compresi

01 Maggio 2024

Termine Corsi: 31 Maggio 2024

SETTIMANA DI PROVA CORSI SPORTIVI DAL 25 SETTEMBRE AL 30 SETTEMBRE



VISITE MEDICHE

Dal 7 Settembre al 9 Novembre 2023 sarà aperto il servizio di visite mediche per un'utenza dai 7 anni compiuti in su. Si effettuano solo previo appuntamento che sarà possibile fissare a partire dal 5 Settembre 2023. 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 DUE

Elementari MI2 sud

Via Fratelli Cervi (Residenza Fiori)

MI2 Nord

Via Fratelli Cervi (Residenza Ponti)

Media Sabin

♿ Via Fratelli Cervi (Residenza Archi)

NOVEGRO

Elementari Novogro

♿ Via Novogro 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

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

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. Pertanto i posti saranno assegnati in base all'ordine di arrivo delle iscrizioni corredate dal relativo pagamento.

Le iscrizioni sono aperte:

da Martedì 29 Agosto 2023 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 2023/24 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 euro 220.00 potrà essere così suddiviso:

- **60% + 30,00€ di quota associativa all'atto dell'iscrizione;**
- **Restante 40% entro e non oltre il 31/01/2024;**

Il pagamento delle quote di partecipazione ai corsi che superino euro 220.00 potrà essere così suddiviso:

- **1° quadrimestre 60% + 30,00€ di quota associativa all'atto dell'iscrizione – restante 40% entro e non oltre il 30/11/2023;**
- **2° quadrimestre 60% + 30,00€ di quota associativa all'atto dell'iscrizione per chi non iscritto già al 1° quadrimestre – restante 40% entro e non oltre il 31/03/2024.**

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 25 settembre 2023 e termineranno venerdì 31 maggio 2024 compresi.

I corsi di musica inizieranno:

Mercoledì 27 settembre 2023 per 15 lezioni a quadrimestre.

I corsi di lingue inizieranno:

Lunedì 09 Ottobre 2023 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 28 Giugno 2024.

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 2024 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.

ACQUAMARINA
SEGRATE
SPORT&LIFE

MUSIC
ACADEMY
SEGRATE

LA PARTECIPAZIONE AI CORSI PREVEDE
L'ISCRIZIONE IN QUALITÀ DI SOCIO

PLAY TOGETHER
SPORT DI SQUADRA
ARTI MARZIALI
WELLNESS
BOXE
SPORT INDIVIDUALI
BALLI E DANZE
FITNESS
GINNASTICA AGONISTICA
CORSI DI LINGUE
CORSI DI MUSICA
I NOSTRI CAMP
VISITE MEDICHE

seguici su:  Facebook  Instagram
www.acquamarinasportlife.it

INQUADRA IL
QR CODE
CON IL TUO
CELLULARE E
SCOPRI TUTTI I
NOSTRI CORSI

