

**Corsi sportivi
2016/2017**

Inizia una nuova stagione di **sport.**



ISCRIZIONI

1° TURNO

conferme: dal 19 al 24 settembre
nuove iscrizioni: dal 28 settembre al 5 ottobre

2° TURNO

conferme: dal 9 al 14 gennaio
nuove iscrizioni: dal 23 al 28 gennaio

**Presso Cascina Roma
Piazza delle Arti, 6**

**dal lunedì al venerdì
9.00-12.30 e 15.00-18.00**

**sabato
9.00-12.30**



COMUNE DI
**SAN DONATO
MILANESE**

A.P.D. **acquamarina**
sport & life

Per informazioni: info@acquamarinasportlife.it - ufficio.sport@comune.sandonatomilanese.mi.it - 0226921154 - 3341654359

Informazioni

Le iscrizioni si ricevono presso Cascina Roma, Piazza delle Arti, 6 - San Donato M.se da lunedì a sabato, dalle 9.00 alle 12.30, e da lunedì a venerdì dalle 15.00 alle 18.00.

Tutte le comunicazioni avverranno solo ed esclusivamente via mail, sms (per urgenze) e affissioni presso le sedi dei corsi.

ISCRIZIONI

Iscrizioni primo turno dal 19 al 24 settembre 2016 (solo per chi ha frequentato i corsi sportivi nel periodo febbraio/maggio 2016 e nello stesso giorno e orario). Gli utenti che si presenteranno per confermare la propria iscrizione dovranno consegnare il modulo di iscrizione unitamente all'attestazione di pagamento del corso comprensivo di quota assicurativa, effettuato tramite bonifico o bollettino postale.

Dal 28 settembre al 5 ottobre 2016 iscrizioni aperte a tutti. I nuovi utenti, previa verifica della disponibilità di posti per il corso richiesto, dovranno presentare il modulo di iscrizione mentre l'attestazione di pagamento dovrà essere consegnata entro e non oltre il giorno lavorativo successivo.

La consegna del pagamento potrà essere fatta via mail all'indirizzo ufficio.sport@comune.sandonatomilanese.mi.it, via fax al nr. 0252772301 oppure consegnata di persona.

La conferma delle iscrizioni al secondo turno (solo per gli utenti già iscritti al primo turno) avverrà dal 9 al 14 gennaio 2017, mentre le iscrizioni al secondo turno per i nuovi utenti saranno aperte dal 23 al 28 gennaio 2017.

ATTENZIONE: gli utenti sono tenuti al versamento della quota assicurativa di € 5,00 solo alla prima iscrizione nel corso della stagione 2016/2017 - l'iscrizione dello stesso utente a più corsi non comporta il versamento di più quote assicurative.

L'importo di € 5,00 per la copertura assicurativa non è mai rimborsabile.

VERSAMENTI

I versamenti devono essere effettuati, indicando nella causale il nome e cognome (in caso iscrizione di minori, sia del genitore che del minore) e codice o nome del corso scelto:

- Presso gli uffici postali sul conto corrente postale 16720203 intestato a Comune di San Donato Milanese;
- Con bonifico bancario intestato a Comune di San Donato Milanese, IBAN IT95M0760101600000016720203

Norme Generali

In caso di rinuncia al corso, la quota sarà rimborsata solo se la comunicazione sarà formalizzata presso l'Ufficio Sport e Tempo Libero entro e non oltre il termine tassativo di 15 giorni dall'inizio delle lezioni.

TUTTI I CORSI DEL PRIMO TURNO AVRANNO INIZIO DA LUNEDÌ 10 OTTOBRE 2016.

TUTTI I CORSI DEL SECONDO TURNO AVRANNO INIZIO DA LUNEDÌ 6 FEBBRAIO 2017.

I corsisti sono tenuti al rispetto delle strutture in quanto patrimonio della collettività. Devono pertanto munirsi di abbigliamento idoneo e di scarpe da ginnastica da calzare prima dell'inizio della lezione.

I corsi sono a numero chiuso e i posti sono assegnati in base all'ordine di arrivo dei moduli di iscrizione corredati dal relativo pagamento. Le fasce di età sono indicative. L'inserimento di corsisti di età differenti verrà valutato da uno specialista. L'attività effettivamente svolta durante le lezioni sarà in funzione della valutazione d'ingresso dell'utenza e potrebbe discostarsi leggermente dal programma previsto.

Le lezioni seguono il calendario esposto in palestra. Le lezioni non effettuate per motivi personali o per motivi non imputabili all'Amministrazione non saranno recuperate né rimborsate. Le lezioni non effettuate per motivi imputabili alla Amministrazione saranno recuperate con tempi e modalità definite dalla medesima. L'eventuale impossibilità del socio a partecipare ai recuperi non dà diritto al rimborso.

Nei confronti di più componenti dello stesso nucleo familiare frequentanti corsi sportivi per adulti è prevista una riduzione del 20% sulla quota minore, esclusa assicurazione, a partire dal terzo iscritto. Per la frequenza ai corsi sportivi di diversamente abili, ragazzi (dai 4 ai 14 anni) e anziani (oltre i 65 anni) è prevista la riduzione del 20% a partire dalla quota del secondo iscritto.

Per motivi organizzativi è possibile la rotazione e/o la sostituzione degli istruttori sullo stesso corso nell'arco dell'anno, così come i giorni e gli orari segnalati possono subire modifiche o variazioni.

All'Amministrazione non compete alcuna responsabilità per danni o furti ad oggetti o beni di proprietà dell'iscritto durante le lezioni.

L'Amministrazione Comunale si riserva il diritto di non attivare i corsi per esigenze tecnico-organizzative o qualora non raggiungano il numero minimo di iscritti, rimborsando per intero la quota di iscrizione, a meno della quota assicurativa.

L'ACCESSO AI CORSI È VIETATO AI NON ISCRITTI.

IMPORTANTE

- Per gli utenti di età uguale o superiore a 80 anni, è richiesta la presentazione del certificato medico.
- È vivamente consigliato comunicare agli insegnanti del corso, eventuali limitazioni e/o problematiche inerenti la propria condizione di salute.
(es: problemi cardiaci, posturali, esiti da traumi, gravidanza, ecc.).

Corsi per adulti

Quadrimestre bisettimanale € 125,00 + assicurazione € 5,00
Quadrimestre monosettimanale € 63,00 + assicurazione € 5,00
Quadrimestre over 65 € 50,00 + assicurazione € 5,00
Quadrimestre diversamente abili € 50,00 + assicurazione € 5,00



GINNASTICA GENERALE

Palestra Scuola "Matteotti" Via Libertà

01 - Lunedì 18.00-19.00
02 - Giovedì 18.00-19.00
03 - Bisettimanale

Spazio APSA Parco Mattei Via Caviaga 4

04 - Lunedì 19.00-20.00
05 - Giovedì 19.00-20.00
06 - Bisettimanale

Palestra Scuola "M.L. King" Via Di Vittorio

07 - Martedì 18.30-19.30
08 - Venerdì 18.30-19.30
09 - Bisettimanale

Palestra Centro Polifunzionale di Via Parri

10 - Lunedì 09.00-10.00
11 - Giovedì 09.00-10.00
12 - Bisettimanale

Palestra Centro Polifunzionale di Via Parri

13 - Lunedì 10.00-11.00
14 - Giovedì 10.00-11.00
15 - Bisettimanale

Palestra Centro Polifunzionale di Via Parri

16 - Lunedì 11.00-12.00
17 - Giovedì 11.00-12.00
18 - Bisettimanale

Palestra Scuola "S. D'Acquisto" Via Europa

19 - Lunedì 18.00-19.00
20 - Giovedì 18.00-19.00
21 - Bisettimanale

Palestra Scuola "S. D'Acquisto" Via Europa

22 - Lunedì 19.00-20.00
23 - Giovedì 19.00-20.00
24 - Bisettimanale

GINNASTICA DOLCE (stretching)

Palestra Scuola "De Gasperi" Via Agadir

25 - Martedì 18.00-19.00

26 - Venerdì 18.00-19.00

27 - Bisettimanale

STRETCHING POSTURALE

Palestra Scuola "De Gasperi" Via Agadir

28 - Martedì 19.00-20.00

29 - Venerdì 19.00-20.00

30 - Bisettimanale

LEG POWER

Palestra Scuola "Galilei" Via Croce Rossa

31 - Lunedì 19.00-20.00

G.A.G. (sconsigliato over 65)

Palestra Scuola "Matteotti" Via Libertà

34 - Lunedì 19.00-20.00

35 - Giovedì 19.00-20.00

36 - Bisettimanale

Palestra Scuola "S. D'Acquisto" Via Europa

37 - Martedì 20.00-21.00

38 - Venerdì 20.00-21.00

39 - Bisettimanale

BODY POWER ULTRA ABDOMINAL

(sconsigliato over 65)

Palestra Scuola "S. D'Acquisto" Via Europa

40 - Martedì 19.00-20.00

41 - Venerdì 19.00-20.00

42 - Bisettimanale



Palestra Scuola "Matteotti" Via Libertà

43 - Lunedì 20.00-21.00

44 - Giovedì 20.00-21.00

45 - Bisettimanale

Quadrimestre monosettimanale

(un'ora e mezza)

€ 94,00 + assicurazione € 5,00

PALLAVOLO

(max. 16 utenti)

Palestra Scuola "Galilei" Via Croce Rossa

46 - Lunedì 20.00-21.30

47 - Giovedì 20.00-21.30

Corsi Benessere

Quadrimestre bisettimanale € 145,00 + assicurazione € 5,00
Quadrimestre monosettimanale € 73,00 + assicurazione € 5,00
Quadrimestre over 65 € 50,00 + assicurazione € 5,00
Quadrimestre diversamente abili € 50,00 + assicurazione € 5,00



GINNASTICA POSTURALE E PILATES

Palestra Scuola "S. D'Acquisto" Via Europa

59 - Lunedì 20.00-21.00
60 - Giovedì 20.00-21.00
61 - Bisettimanale

Palestra Scuola "De Gasperi" Via Agadir

62 - Martedì 20.00-21.00
63 - Venerdì 20.00-21.00
64 - Bisettimanale

GINNASTICA DI EDUCAZIONE POSTURALE

Spazio APSA Parco Mattei Via Caviaga 4

65 - Lunedì 20.00-21.00
66 - Giovedì 20.00-21.00
67 - Bisettimanale

DIS-ABILITÀ SPORTIVE "UNO SPORT PER TUTTI"

Palestra Scuola "Greppi" Via Greppi

74 - Martedì - Venerdì 18.00-19.00

Quadrimestre monosettimanale
(un'ora e mezza)
€ 145,00 + assicurazione € 5,00

CORSO YOGA ADULTI

Palestra Scuola "De Gasperi" Via Agadir

68 - Principianti - Giovedì - 20.30-22.00
69 - Avanzati - Giovedì - 19.00-20.30

Corsi per bambini/ragazzi

Quadrimestre bisettimanale € 109,00 + assicurazione € 5,00
Quadrimestre monosettimanale € 55,00 + assicurazione € 5,00



ROLLER

Palestra Scuola "Matteotti" Via Libertà

49 - Martedì 17.30-18.30

50 - Venerdì 17.30-18.30

51 - Bisettimanale

PALLAVOLO

(per ragazzi/e delle medie e superiori)

Palestra Scuola "Galilei" Via Croce Rossa

76 - Giovedì 19.00-20.00

MINIVOLLEY

(bambini 3[^]/5[^] elementare)

Palestra Scuola "Galilei" Via Croce Rossa

54 - Lunedì 18.00-19.00

55 - Giovedì 18.00-19.00

56 - Bisettimanale

MINIBASKET

(bambini 3[^]/5[^] elementare)

Palestra Scuola "Matteotti" Via Libertà

77 - Mercoledì 17.00-18.00

Corsi yoga - Terza età

Quadrimestre bisettimanale € 50,00 + assicurazione € 5,00



Palestra Centro Polifunzionale Via Parri

70 - Lunedì - Giovedì 09.30-10.30

71 - Lunedì - Giovedì 10.30-11.30



COMUNE DI
**SAN DONATO
MILANESE**

ISCRIZIONE CORSI DI SPORT 2016/2017

**Tutte le comunicazioni avverranno solo ed esclusivamente via mail,
sms (per urgenze) e affissioni presso le sedi dei corsi.**

DATI RICHIEDENTE

Il sottoscritto _____

Nato a _____ il _____

Residente a _____

Via _____ n. _____

Tel. _____ Cell. _____

e-mail _____

RICHIEDE L'ISCRIZIONE

per se stesso

per il minore

DATI MINORE

Cognome _____ Nome _____

Nato a _____ il _____

Residente a _____

Al corso di _____

Codice corso _____ nei giorni _____

Dalle ore _____ alle ore _____

Il sottoscritto si impegna a:

1. versare interamente la quota dovuta per la frequenza del corso;
2. consegnare, presso l'Ufficio Sport e Tempo Libero all'atto dell'iscrizione la ricevuta di versamento e la presente scheda debitamente compilata;
3. consegnare il certificato medico di stato di buona salute (solo per over 80).

Data _____ Firma _____