



[WWW.COMUNE.PESCHIERABORROMEO.MI.IT](http://WWW.COMUNE.PESCHIERABORROMEO.MI.IT)

# Corsi comunali sport e tempo libero 2017|2018



APD. **acquamarina**   
*sport & life*

# Corsi comunali sport e tempo libero 2017|2018

Per iscriversi ai corsi sportivi comunali compilare in ogni sua parte il modulo disponibile on line sul sito: [www.comune.peschieraborromeo.mi.it](http://www.comune.peschieraborromeo.mi.it)

Iscrizioni aperte dal 20 al 30 settembre



Lezioni di prova dal 18 al 23 Settembre!

Una lezione di prova del corso desiderato potrà essere effettuata gratuitamente e senza vincoli, previa consegna del modulo di scarico di responsabilità debitamente compilato e firmato che sarà disponibile in palestra. I corsi inizieranno Lunedì **2 ottobre 2017** e termineranno Venerdì **1 Giugno 2018**.

I corsi si svolgeranno nelle seguenti Palestre:  
Palestre scuole elementari e Medie Bettola - Via Goldoni;  
Palestra scuole Mezzate - Piazza della Costituzione 4;  
Palestra scuole S. Bovio - Viale Abruzzi 3.

Giorni di sospensione dei corsi:  
1 Novembre, dal 7 al 10 Dicembre, dal 23 Dicembre al 7 Gennaio, dal 16 al 18 Febbraio, dal 29 Marzo al 3 Aprile, 25 Aprile, dal 30 Aprile al 1 Maggio.

## Modalità di iscrizione

Al modulo d'iscrizione dovranno essere allegati:

### 1| LA RICEVUTA DI VERSAMENTO, EFFETTUATA SECONDO LE SEGUENTI MODALITÀ:

**A- BANCOMAT** presso l'Ufficio Relazioni col Pubblico (URP) (1° piano) Municipio - Via XXV Aprile, 1. Orari: dal lunedì al venerdì: 8.00/13.00 - giovedì 8.00/13.00 - 16.30 /19.00 - sabato 9.00/12.00

**B- POSTE ITALIANE** tramite versamento sul c/c postale n.29200201 intestato al Comune di Peschiera Borromeo Servizio Tesoreria - Corsi Comunali;

**C- INTERNET/ SPORTELLO BANCARIO** tramite versamento su IBAN IT75 E076 0101 6000 000 29200201 intestato al Comune di Peschiera Borromeo - Servizio Tesoreria.

Per i versamenti secondo le modalità A) e C) la causale dovrà essere "Iscrizione al Corso comunale di "nome del corso" da parte di "nominativo del frequentante".

### 2| IL CERTIFICATO DI BUONA SALUTE

Solo per utenti con età uguale o superiore a 70 anni è richiesta la presentazione di certificato medico.

Nella sezione "**ISCRIZIONI ON LINE CORSI COMUNALI**" troverete l'accesso alla piattaforma d'iscrizione on-line e il "Manuale di iscrizione" dove sono contenute tutte le informazioni e le note fondamentali per la compilazione delle domande di iscrizione ai vari servizi.

Coloro che sono già utenti dei corsi comunali di attività motoria e/o dei servizi scolastici possono utilizzare le credenziali (utente/password) già attribuite, mentre i nuovi utenti dovranno registrarsi.

È necessario possedere un indirizzo di posta elettronica e/o cellulare per ricevere/inviare comunicazioni di servizio. L'Amministrazione Comunale attiverà, su richiesta dell'utente, un servizio di assistenza alla compilazione delle domande di iscrizione on-line presso l'Ufficio Sport - Via XXV Aprile 1 - nei seguenti giorni/orari: lunedì dalle 9,00 alle 13,00 - mercoledì dalle 9,00 alle 13,00 - venerdì dalle 9,00 alle 13,00 - giovedì dalle 16,30 alle 19,00 dal 20 settembre al 30 settembre 2017.

Gli interessati dovranno fissare un appuntamento telefonando al numero telefonico +39 02 51690360 o scrivendo all'indirizzo e-mail: [sport@comune.peschieraborromeo.mi.it](mailto:sport@comune.peschieraborromeo.mi.it)





# Indice

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Avviamento al tennis       | #5  |
| Baby dance                 | #5  |
| Cheerleading               | #5  |
| Danza adulto/bambino       | #6  |
| Fat Killer                 | #6  |
| Fitness Dance              | #6  |
| Futsal                     | #7  |
| GAG                        | #7  |
| GAG Teenagers              | #8  |
| Ginnastica Artistica       | #8  |
| Ginnastica di mantenimento | #8  |
| Ginnastica posturale       | #9  |
| Ginnastica Ritmica         | #9  |
| Krav Maga                  | #9  |
| Multisport                 | #10 |
| Pattinaggio                | #10 |
| Pilates                    | #11 |
| Psicomotricità             | #11 |
| Zumba Fit-Dance            | #11 |

Siete invitati a verificare sul sito del Comune di Peschiera Borromeo la possibilità di accedere a **Dote Sport Regione Lombardia** e **Dote Sport del Comune**, contributi volti a promuovere la pratica sportiva presso le famiglie.

## Avviamento al tennis

Costituisce il primo approccio al gioco del tennis, curando gli aspetti coordinativi e ludici. Le attività si svolgeranno in palestra con palle e racchette diversificate per grandezza e peso.

| Giorni  | Orario      | Palestra        | Età      | Quota residenti €  | Quota non residenti € |                  |
|---------|-------------|-----------------|----------|--------------------|-----------------------|------------------|
| Giovedì | 18,00-19,00 | Elem. San Bovio | 6-9 anni | € 106,00 + € 5,00* | € 111,00 + € 5,00*    | Matteo Volonteri |

## Baby dance

L'inserimento dei bambini di 3 anni verrà effettuato previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova. La baby dance è un corso di avviamento alla danza per bambini dai 3 ai 5 anni, è strutturato sotto forma di gioco e permetterà ai bambini di avvicinarsi alla danza divertendosi. I bambini impareranno attraverso semplici balletti una corretta postura, una maggiore elasticità, ma soprattutto verranno stimolate le loro capacità di coordinazione e il ritmo musicale.

| Giorni | Orario      | Palestra      | Età      | Quota residenti €  | Quota non residenti € |            |
|--------|-------------|---------------|----------|--------------------|-----------------------|------------|
| Lunedì | 16,45-17,45 | Elem. Mezzate | 3-5 anni | € 106,00 + € 5,00* | € 111,00 + € 5,00*    | Maria Famà |

## Cheerleading

**Novità**

Sport che combina coreografie composte da elementi di ginnastica, danza e acrobazia, per concorrere a gare specifiche, per incoraggiare le squadre sul campo di gioco durante le partite o per semplice e puro divertimento di squadra.

| Giorni | Orario      | Palestra      | Età        | Quota residenti €  | Quota non residenti € |            |
|--------|-------------|---------------|------------|--------------------|-----------------------|------------|
| Lunedì | 18,15-19,15 | Media Bettola | dai 6 anni | € 106,00 + € 5,00* | € 111,00 + € 5,00*    | Maria Famà |

\* Quota assicurativa

## Danza Novità adulto/bambino

Il corso è rivolto ai bambini dai 3 ai 5 anni e si focalizza sulla relazione, la conoscenza ed il rapporto tra genitore e figlio, tramite la danza. La danza, vista come arte e mezzo educativo, coinvolge entrambe le parti in un gioco di fiducia sia nel legame sia in sé stessi. Saranno proposti giochi musicali e piccole coreografie in cui i figli vedranno l'adulto come proprio pari all'interno della lezione, ma anche come guida nello scoprire il proprio corpo e la propria musicalità.

| Giorni | Orario      | Palestra      | Età      | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |                 |
|--------|-------------|---------------|----------|--------------------|----------------------|-----------------|
| Sabato | 10,30-11,30 | Elem. Mezzate | 3/5 anni | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Morena Galietti |

## Fat Killer

Durante questa lezione si eseguono esercizi per aumentare la capacità di resistenza cardiovascolare (running, fast walking, jumping) e insegnare al corpo ad utilizzare i grassi come fonte d'energia. È una sessione molto intensa con l'alternanza della fase aerobica con quella tonificante al fine di stimolare il metabolismo basale e continuare quindi a "bruciare" anche dopo alcune ore dall'allenamento. Il corso è molto indicato per chi voglia perdere peso o semplicemente aumentare la propria capacità aerobica.

| Giorni  | Orario      | Palestra      | Età      | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |              |
|---------|-------------|---------------|----------|--------------------|----------------------|--------------|
| Martedì | 20,00-21,00 | Elem. Bettola | Adulti** | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Milva Marino |
| Venerdì | 19,50-20,50 | Elem. Mezzate | Adulti** | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Milva Marino |

\*\* Età consigliata dai 16 ai 50 anni. Coloro che non rientrano in tale fascia di età dovranno sottoscrivere liberatoria.

## Fitness Dance Novità

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.

| Giorni | Orario      | Palestra      | Età    | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |            |
|--------|-------------|---------------|--------|--------------------|----------------------|------------|
| Lunedì | 19,15-20,15 | Media Bettola | Adulti | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Maria Famà |

\* Quota assicurativa

## Futsal

Il futsal o calcio indoor è uno sport di squadra che si svolge al coperto. Gli obiettivi generali da perseguire sono lo sviluppo e il consolidamento degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, calciare, arrampicarsi, scendere, strisciare, rotolarsi), l'utilizzo e la gestione dello spazio, il controllo psicomotorio e la conoscenza dei gesti tecnici fondamentali. Il tutto rapportato alle diverse fasce d'età e senza dimenticare dell'aspetto ludico motorio.

| Giorni  | Orario      | Palestra        | Età      | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |                 |
|---------|-------------|-----------------|----------|--------------------|----------------------|-----------------|
| Giovedì | 17,00-18,00 | Elem. San Bovio | 3/5 anni | € 106,00 + € 5,00* | € 111,00 + € 5,00*   | Mattia Valesani |

## GAG

Corso di tonificazione mirato a modellare le zone di glutei, addominali e gambe. Questo corso ha l'obiettivo di tonificare tutta la muscolatura della parte inferiore del corp con esercizi in piedi o a terra e con l'ausilio di piccoli attrezzi. Nessuna coreografia complessa, ma esercizi semplici ed intensi, svolti a tempo di musica; oltre ad un aumento del tono e della forza muscolare, questo tipo di allenamento migliora la capacità cardiorespiratoria e la resistenza muscolare.

| Giorni             | Orario      | Palestra        | Età    | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |                  |
|--------------------|-------------|-----------------|--------|--------------------|----------------------|------------------|
| Lunedì<br>Giovedì  | 19,45-20,45 | Elem. Bettola   | Adulti | € 234,00 + € 5,00* | € 245,00 + € 5,00*   | Elena Verdecchia |
| Mercoledì          | 18,45-19,45 | Elem. Bettola   | Adulti | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Milva Marino     |
| Giovedì            | 20,00-21,00 | Elem. San Bovio | Adulti | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Milva Marino     |
| Martedì<br>Venerdì | 18,50-19,50 | Elem. Mezzate   | Adulti | € 234,00 + € 5,00* | € 245,00 + € 5,00*   | Milva Marino     |

\* Quota assicurativa

## GAG Teenagers

Tecnica di fitness mirata per tonificare e modellare le zone dei glutei, degli addominali e delle gambe. Nessuna coreografia complessa, ma esercizi semplici ed intensi per un lavoro localizzato, svolti a tempo di musica; oltre ad un aumento del tono e della forza muscolare, la tecnica G.A.G. migliora anche la capacità cardiorespiratoria e la resistenza muscolare. Il corso per teenagers è dedicato alle ragazze tra i 13 e 19 anni.

| Giorni  | Orario      | Palestra      | Età        | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |                  |
|---------|-------------|---------------|------------|--------------------|----------------------|------------------|
| Venerdì | 17,45-18,45 | Elem. Bettola | 13/19 anni | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Patrizia Marulli |

## Ginnastica Artistica

Corso misto di ginnastica artistica all'interno del quale i bambini apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero.

| Giorni | Orario      | Palestra      | Età       | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |                 |
|--------|-------------|---------------|-----------|--------------------|----------------------|-----------------|
| Lunedì | 16,45-17,45 | Elem. Bettola | 6/7 anni  | € 106,00 + € 5,00* | € 111,00 + € 5,00*   | Alice Bartolini |
| Lunedì | 17,45-18,45 | Elem. Bettola | da 8 anni | € 106,00 + € 5,00* | € 111,00 + € 5,00*   | Alice Bartolini |

## Ginnastica di mantenimento

Il corso prevede un tipo di attività fisica eseguita con movimenti lenti e gradualmente, definiti "a basso impatto". È un allenamento "soft" indicato per persone sedentarie. La lezione prevede l'abbinamento di stretching, coordinazione, mobilità articolare, respirazione e tonificazione, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.

| Giorni            | Orario      | Palestra        | Età    | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |                  |
|-------------------|-------------|-----------------|--------|--------------------|----------------------|------------------|
| Lunedì<br>Giovedì | 18,45-19,45 | Elem. Bettola   | Adulti | € 234,00 + € 5,00* | € 245,00 + € 5,00*   | Elena Verdecchia |
| Giovedì           | 19,00-20,00 | Elem. San Bovio | Adulti | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Milva Marino     |

\* Quota assicurativa

## Ginnastica posturale

La ginnastica posturale ha lo scopo di sensibilizzare e tonificare la muscolatura dell'intero apparato del corpo con la finalità di prevenire e curare posture del corpo non naturali e sbagliate.

| Giorni    | Orario      | Palestra      | Età    | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |                |
|-----------|-------------|---------------|--------|--------------------|----------------------|----------------|
| Martedì   | 18,00-19,00 | Elem. Bettola | Adulti | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Morena Tessari |
| Mercoledì | 20,45-21,45 | Elem. Bettola | Adulti | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Morena Tessari |
| Mercoledì | 18,00-19,00 | Elem. Mezzate | Adulti | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Morena Tessari |

## Ginnastica Ritmica

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

| Giorni    | Orario      | Palestra        | Età          | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |                  |
|-----------|-------------|-----------------|--------------|--------------------|----------------------|------------------|
| Mercoledì | 17,00-18,00 | Elem. San Bovio | 5/7 anni     | € 106,00 + € 5,00* | € 111,00 + € 5,00*   | Roberta Tanzillo |
| Giovedì   | 16,45-17,45 | Elem. Bettola   | 5/7 anni     | € 106,00 + € 5,00* | € 111,00 + € 5,00*   | Roberta Tanzillo |
| Giovedì   | 17,45-18,45 | Elem. Bettola   | dagli 8 anni | € 106,00 + € 5,00* | € 111,00 + € 5,00*   | Roberta Tanzillo |

## Krav Maga

**Novità**

Il Krav Maga è un sistema di combattimento ravvicinato e autodifesa di origine israeliana. La parola Krav maga significa letteralmente "combattimento con contatto/combattimento a corta distanza". Il Krav Maga è una tecnica di combattimento semplice e pratica, che predilige un approccio offensivo. Esso è una sintesi armonica di tecniche derivate dalle arti marziali, da sistemi di lotta mani nude e dal sistema di close combat (combattimento ravvicinato).

| Giorni  | Orario      | Palestra      | Età         | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |                 |
|---------|-------------|---------------|-------------|--------------------|----------------------|-----------------|
| Venerdì | 21,00-22,00 | Elem. Mezzate | dai 16 anni | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Carmelo Attardo |

\* Quota assicurativa

## Multisport

L'inserimento dei bambini di 4 anni verrà effettuato previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova. Questo corso ha 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 finalizzati sotto forma di gare (staffette, giochi tradizionali), individuali o di squadra.

| Giorni | Orario      | Palestra      | Età      | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |                    |
|--------|-------------|---------------|----------|--------------------|----------------------|--------------------|
| Lunedì | 16,45-17,45 | Media Bettola | 4/6 anni | € 106,00 + € 5,00* | € 111,00 + € 5,00*   | Concetta Muciaccio |

## Pattinaggio livello 1

Attraverso giochi guidati, i bambini apprendono la tecnica di questa disciplina, ed allo stesso tempo sviluppano scioltezza, agilità ed equilibrio dinamico utilizzando i pattini a ruote in linea. La suddivisione degli allievi/e, viene effettuata dall'insegnante nel corso della prima lezione.

| Giorni    | Orario      | Palestra      | Età        | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |                |
|-----------|-------------|---------------|------------|--------------------|----------------------|----------------|
| Mercoledì | 16,45-17,45 | Elem. Bettola | dai 6 anni | € 106,00 + € 5,00* | € 111,00 + € 5,00*   | Valentina Mara |

## Pattinaggio livello 2

| Giorni    | Orario      | Palestra      | Età        | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |                |
|-----------|-------------|---------------|------------|--------------------|----------------------|----------------|
| Mercoledì | 17,45-18,45 | Elem. Bettola | dai 6 anni | € 106,00 + € 5,00* | € 111,00 + € 5,00*   | Valentina Mara |

## Pilates

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.

| Giorni  | Orario      | Palestra      | Età    | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |                |
|---------|-------------|---------------|--------|--------------------|----------------------|----------------|
| Martedì | 19,00-20,00 | Elem. Bettola | Adulti | € 271,00 + € 5,00* | € 284,00 + € 5,00*   | Morena Tessari |

## Psicomotricità adulto/bambino

**Novità**

Corso indirizzato ai bambini dai 3/5 anni che ha lo scopo di coadiuvare la crescita e la formazione del bambino, accrescere il suo sviluppo psicofisico, rispondere ai suoi bisogni di gioco e movimento. Si opererà a migliorare la coordinazione in ogni sua forma, la percezione del proprio corpo e la percezione del mondo esterno, sempre senza perdere di vista l'aspetto ludico e tutto questo assieme al proprio genitore. Un momento per poter giocare insieme, sotto la guida di un esperto del movimento.

| Giorni | Orario      | Palestra        | Età      | Quota residenti € | Quota non residenti€ |              |
|--------|-------------|-----------------|----------|-------------------|----------------------|--------------|
| Sabato | 11,00-11,45 | Elem. Bettola   | 3/5 anni | € 89,00 + € 5,00* | € 92,00 + € 5,00*    | Ilaria Merlo |
| Sabato | 9,45-10,30  | Elem. San Bovio | 3/5 anni | € 89,00 + € 5,00* | € 92,00 + € 5,00*    | Ilaria Merlo |

## Zumba Fit-Dance

Il corso di Zumba Fit-Dance combina ritmi veloci e lenti che tonificano e scolpiscono il corpo usando un approccio "aerobico fitness" che permette anche di migliorare la capacità respiratoria. I muscoli delle braccia, dell'addome, delle gambe e dei glutei si allenano in modo efficace diventando più tonici, elastici e definiti. Alta intensità.

| Giorni    | Orario      | Palestra        | Età    | Quota residenti €  | Quota non residenti€ |                    |
|-----------|-------------|-----------------|--------|--------------------|----------------------|--------------------|
| Lunedì    | 20,00-21,00 | Elem. San Bovio | Adulti | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Marinetta La Porta |
| Mercoledì | 19,45-20,45 | Elem. Bettola   | Adulti | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Gaia Giambini      |
| Venerdì   | 18,45-19,45 | Elem. Bettola   | Adulti | € 118,00 + € 5,00* | € 123,00 + € 5,00*   | Gaia Giambini      |



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



#### **INFORMAZIONI**

Municipio | Ufficio Sport - via XXV Aprile n. 1  
Peschiera Borromeo  
Tel. +39 02 51690.360  
E-mail: [sport@comune.peschieraborromeo.mi.it](mailto:sport@comune.peschieraborromeo.mi.it)

**[WWW.COMUNE.PESCHIERABORROMEO.MI.IT](http://WWW.COMUNE.PESCHIERABORROMEO.MI.IT)**

#### **ATTENZIONE**

Tutte le segnalazioni di disservizio che riguardano  
i corsi contenuti nel presente opuscolo,  
andranno esclusivamente inoltrate  
all'Ufficio Relazioni con il Pubblico  
tramite le seguenti modalità:  
Tel. 02 51690410 - 02 51690422  
E-mail: [scrivicomune@comune.peschieraborromeo.mi.it](mailto:scrivicomune@comune.peschieraborromeo.mi.it)