

**Corsi sportivi
2017/2018**

Inizia una nuova stagione di **sport e balli**



ISCRIZIONI

1° TURNO

conferme: dal 11 al 16 settembre 2017
nuove iscrizioni: dal 21 al 27 settembre 2017

2° TURNO

conferme: dal 15 al 20 gennaio 2018
nuove iscrizioni: dal 25 al 27 gennaio 2018

**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**

APD **acquamarina** 
sport & life

Per informazioni: sdm@acquamarinasportlife.it – 02.26921154 – 334.1654359

Informazioni

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

Alternativamente tutta la documentazione può essere inviata tramite mail all'indirizzo sdm@acquamarinasportlife.it oppure via WhatsApp al nr. 334-1654359.

ISCRIZIONI

ISCRIZIONI PRIMO TURNO:

Dal 11 al 16 settembre 2017 (solo per chi ha frequentato i corsi nel periodo febbraio/maggio 2017 e nello stesso giorno e orario). Gli utenti che intendono confermare la propria iscrizione dovranno consegnare o inviare il modulo di iscrizione unitamente all'attestazione di pagamento del corso comprensivo di quota assicurativa, effettuato tramite bonifico o bollettino postale.

Dal 21 al 27 settembre 2017 le iscrizioni sono aperte a tutti. I nuovi utenti, previa verifica della disponibilità di posti per il corso richiesto, dovranno inizialmente consegnare o inviare il modulo di iscrizione mentre, una volta ricevuta conferma della disponibilità, l'attestazione di pagamento dovrà essere consegnata o inviata entro e non oltre il giorno lavorativo successivo.

La consegna del pagamento potrà essere fatta via mail all'indirizzo sdm@acquamarinasportlife.it, tramite WhatsApp al nr. 334-1654359 oppure consegnata di persona.

ISCRIZIONI SECONDO TURNO:

Dal 15 al 20 gennaio 2018 per confermare le iscrizioni solo per gli utenti già iscritti al primo turno.

Dal 25 al 27 gennaio 2018 per i nuovi utenti o per cambi di corso.

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

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

SCONTI

CORSI SPORTIVI. 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, ad esclusione delle tariffe Over 65.

CORSI DI BALLO. Nei confronti di più componenti dello stesso nucleo familiare frequentanti i corsi di ballo è prevista una riduzione del 20% esclusa assicurazione, a partire dal secondo iscritto.

Norme Generali

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

I CORSI DEL PRIMO TURNO AVRANNO INIZIO IL 2/10/2017 PER TERMINARE IL 2/2/2018.
I CORSI DEL SECONDO TURNO AVRANNO INIZIO IL 5/2/2018 PER TERMINARE IL 1/6/2018.

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.

Sono garantite un minimo di 14 lezioni a turno per corsi monosettimanali e 28 lezioni a turno per corsi bisettimanali. 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 scolastico esposto nelle sedi di corso. Le lezioni non effettuate per motivi personali o per motivi non imputabili al Comune non saranno recuperate né rimborsate. Le lezioni non effettuate per motivi imputabili al Comune saranno recuperate con tempi e modalità definite dal medesimo. L'eventuale impossibilità dell'utente a partecipare ai recuperi non dà diritto al rimborso o a recupero in data diversa da quella definita.

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.

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

Il Comune si riserva il diritto di non attivare o spostare la sede dei corsi per esigenze tecnico organizzative o qualora non si raggiungesse il numero minimo di iscritti, rimborsando per intero la quota di iscrizione, ad esclusione della quota assicurativa.

Per ulteriori informazioni contattare il 02.52772331.

L'ACCESSO AI CORSI È VIETATO AI NON ISCRITTI.

IMPORTANTE

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.)

ATTENZIONE

- **La quota assicurativa di € 5,00 è UNICA per la stagione 2017/2018 e consente all'utente la partecipazione a più corsi. La quota assicurativa non è rimborsabile.**
- **Per gli utenti di età uguale o superiore a 80 anni, è richiesta la presentazione del certificato medico.**

Corsi per adulti

Quadrimestre bisettimanale € 125,00 + assicurazione € 5,00
Quadrimestre monosettimanale € 63,00 + assicurazione € 5,00
Quadrimestre diversamente abili € 50,00 + assicurazione € 5,00
Quadrimestre Over 65 sconto del 50% sulla tariffa base + 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 18.30-19.30
05 - Giovedì 18.30-19.30
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 diversamente abili € 50,00 + assicurazione € 5,00
Quadrimestre Over 65 sconto del 50% sulla tariffa base + 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 19.30-20.30
66 - Giovedì 19.30-20.30
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

Quadrimestre Over 65 sconto del 50%
sulla tariffa base + 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 (Propedeutica)

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

Motoria Terza Età (Yoga)

Quadrimestre bisettimanale € 125,00 + assicurazione € 5,00
Quadrimestre monosettimanale € 63,00 + assicurazione € 5,00
Quadrimestre Over 65 sconto del 50% sulla tariffa base + assicurazione € 5,00



Palestra Centro Polifunzionale Via Parri

70 - Lunedì - Giovedì 09.30-10.30

71 - Lunedì - Giovedì 10.30-11.30

Corsi di ballo

Quadrimestre monosettimanale € 120,00 + assicurazione € 5,00
Sconto secondo iscritto stesso nucleo familiare 20% sulla tariffa base + assicurazione € 5,00



DANZA DEL VENTRE **(Base / Intermedio)**

101 - Lunedì 18.30-19.30

HIP HOP BAMBINI (6-12 anni)

103 - Mercoledì 17.30-18.30

BALLI DI GRUPPO LISCIO **(Avanzato)**

102 - Giovedì 20.00-21.00

ZUMBA FITNESS

104 - Martedì 18.30-19.30

Le lezioni si svolgono presso il Centro Polifunzionale di Via Parri (Auditorium o Salone)

Calendario

INIZIO CORSI 2 OTTOBRE 2017

GIORNI DI SOSPENSIONE DEI CORSI*

1 NOVEMBRE 2017

DAL 7 AL 10 DICEMBRE 2017

COMPRESI

DAL 23 DICEMBRE 2017 AL 7 GENNAIO 2018

COMPRESI

TERMINE PRIMO QUADIMESTRE - 2 FEBBRAIO 2018
INIZIO SECONDO QUADIMESTRE - 5 FEBBRAIO 2018

DAL 15 AL 18 FEBBRAIO 2018

COMPRESI

DAL 29 MARZO AL 3 APRILE 2018

COMPRESI

25 APRILE 2018

DAL 28 APRILE AL 1 MAGGIO 2018

COMPRESI

TERMINE CORSI 1 GIUGNO 2018

*Salvo eventuali modifiche a seguito di diverse indicazioni degli istituti scolastici

Presentazione Corsi

1

15 SETTEMBRE ALLE ORE 18.30

in cui sarà possibile ricevere tutte le informazioni sui corsi organizzati e conoscere gli insegnanti dei corsi.

presso l'Auditorium del Centro Polifunzionale di Via Parri



2

“FESTA PATRONALE”

17 SETTEMBRE 2017 DALLE 10.00 ALLE 18.00

Informazioni ed esibizioni

presso lo stand Acquamarina

DIFESA PERSONALE

L'obiettivo degli incontri è quello di trattare alcuni aspetti fondamentali per una buona prevenzione dalle aggressioni e dare alcune nozioni di base sull'autodifesa dalle più comuni forme di violenza e prevaricazione



**02
DICEMBRE
2017**

**16
DICEMBRE
2017**

STAGE GRATUITO DI 2 ORE

Gli utenti dei corsi potranno iscriversi allo stage in una delle date proposte fino ad esaurimento dei posti disponibili.

dalle ore 10.00 alle ore 12.00 - Palestra Centro Polifunzionale di Via Parri



COMUNE DI
**SAN DONATO
MILANESE**

ISCRIZIONE CORSI DI SPORT E BALLO 2017/2018

**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, secondo le modalità indicate, all'atto dell'iscrizione saranno utilizzati esclusivamente per lo svolgimento delle funzioni istituzionali, secondo quanto stabilito da leggi e regolamenti. L'informativa relativa al trattamento dei dati è a disposizione presso l'Ufficio Sport e Tempo Libero.
3. consegnare il certificato medico di stato di buona salute (solo per over 80).

Data _____ Firma _____

Ai sensi del DPR n.196/2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali" si porta a conoscenza dell'interessato che i dati personali acquisiti dall'Amministrazione Comunale ai fini della presente iscrizione saranno utilizzati esclusivamente per lo svolgimento delle funzioni istituzionali, secondo quanto stabilito da leggi e regolamenti. L'informativa relativa al trattamento dei dati è a disposizione presso l'Ufficio Sport e Tempo Libero.



Corsi per Adulti
Corsi Benessere
Corsi per Bambini/Ragazzi
Motoria Terza Età (Yoga)
Corsi di Ballo



COMUNE DI
**SAN DONATO
MILANESE**

ALBA
acquamarina 
sport & life

Per informazioni: sdm@acquamarinasportlife.it – 02.26921154 – 334.1654359