



**CORSI COMUNALI**

---

**SPORT E TEMPO LIBERO**

**CITTÀ DI PESCHIERA BORROMEO**  
**2018/2019**



## **Cari cittadini,**

questo libretto racchiude le possibilità sportive, culturali e ricreative presenti in Città.

Da un lato le proposte dell'Amministrazione, una serie di opportunità sportive pensate per ogni fascia di età e livello: attività per i più piccoli e per gli adulti, per chi muove i primi passi e per chi invece è già esperto e allenato.

Dall'altro lato le attività proposte dalle associazioni sportive e culturali presenti sul territorio: un tessuto sociale ricchissimo che rende davvero viva la nostra Città.

Molte quindi le occasioni da non perdere per rimanere in forma e per impiegare il proprio tempo libero in maniera interessante.

Una sinergia dunque, quella fra Amministrazione e Società che operano sul territorio, che permette ai cittadini di poter usufruire di una serie di possibilità grazie anche ai molti volontari che dedicano il loro tempo alle Associazioni, e che sono un esempio concreto di cittadinanza attiva.

**Buona stagione 2018/2019 a tutti!**

*L'Assessore alle politiche culturali,  
sportive e giovanili*  
**Chiara Gatti**

*Il Sindaco*  
**Caterina Molinari**

## COME CI SI ISCRIVE AI CORSI COMUNALI DI ATTIVITÀ MOTORIA

Le iscrizioni ai Corsi Comunali di attività motoria **avverranno esclusivamente on-line** dal 22 settembre 2018 al 30 settembre 2018.

### **Prima di iniziare a effettuare le iscrizioni è necessario:**

- collegarsi al sito <https://peschieraborromeo.ecivis.it> dove troverete l'accesso alla piattaforma d'iscrizione on line e il "**Manuale di iscrizione**" in cui 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 un cellulare per ricevere/inviare comunicazioni di servizio.

L'Amministrazione Comunale attiverà, **dal 24 settembre al 30 settembre 2018**, 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 - mercoledì e venerdì dalle 9,00 alle 12,30**.

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

**Si ricorda che la domanda di iscrizione è vincolante e comporta il pagamento dell'intera quota e della quota assicurativa ENTRO IL MESE DI OTTOBRE indipendentemente dalla frequenza, salvo rinuncia al corso che dovrà essere comunicata in forma scritta tempestivamente all'Ufficio Sport entro il 05/10/2018, al seguente indirizzo mail [sport@comune.peschieraborromeo.mi.it](mailto:sport@comune.peschieraborromeo.mi.it)**

**Pertanto l'utente che non provvede a comunicare per iscritto la rinuncia è considerato a tutti gli effetti fruitore del servizio e, quindi, tenuto ai relativi adempimenti anche tariffari.**

**Si precisa che il mancato pagamento entro i termini comporterà l'esclusione dal corso e l'attivazione di procedure di riscossione coattiva, secondo le normative vigenti.**

Solo per utenti con **età uguale o superiore a 70 anni** (o in caso di patologie particolari): **alla domanda di iscrizione dovrà essere allegato il certificato medico di buona salute**, che dovrà avere validità sino a giugno 2019.

Si applica una **riduzione** della quota di iscrizione ai corsi comunali pari al 50% alle persone diversamente abili che presentino una certificazione medica attestante che il grado di invalidità consente al soggetto di frequentare in modo autonomo il corso prescelto.

Nel caso di iscrizioni/inserimenti effettuati successivamente al 1° febbraio, verrà applicata la riduzione del 50% della tariffa (la quota assicurativa non è soggetta a riduzione)

**La quota da versare e relative modalità di pagamento saranno comunicate successivamente all'iscrizione tramite e-mail.**

## **ATTENZIONE**

**Da quest'anno il pagamento può essere eseguito esclusivamente con le seguenti modalità:**

- A - **CON CARTA DI CREDITO/PREPAGATA OPPURE CON BONIFICO BANCARIO**
- B - **NEI PUNTI SISAL PAY ABILITATI**
- C - **CON BANCOMAT** presso gli sportelli bancomat degli Istituti bancari convenzionati
- D - **NEI SUPERMERCATI CONVENZIONATI**
- E - **TRAMITE IL PROPRIO HOME BANKING** (se convenzionato) attraverso il "Circuito CBILL" oppure "PagoPA", "E-Billing", "IUV".

## **INFORMAZIONI:**

Ufficio Sport - via XXV Aprile n. 1

Tel.: 02.51690.360

E-mail: [sport@comune.peschieraborromeo.mi.it](mailto:sport@comune.peschieraborromeo.mi.it)

## INDICE

## CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA

DALL' 08 OTTOBRE 2018 ALL'8 GIUGNO 2019

BABY DANCE _____	Pag. 05
CHEERLEADING _____	Pag. 05
FAT KILLER _____	Pag. 05
FITNESS DANCE <b>(Novità)</b> _____	Pag. 06
FUTSAL _____	Pag. 06
G.A.G. - GAMBE ADDOMINALI E GLUTEI _____	Pag. 07
GINNASTICA ARTISTICA _____	Pag. 07
GINNASTICA DI MANTENIMENTO _____	Pag. 08
GINNASTICA DOLCE <b>(Novità)</b> _____	Pag. 08
GINNASTICA POSTURALE _____	Pag. 08
GINNASTICA RITMICA _____	Pag. 09
KRAV MAGA _____	Pag. 09
REGGAETON <b>(Novità)</b> _____	Pag. 09
MATWORK PILATES _____	Pag. 10
MULTISPORT _____	Pag. 10
PATTINAGGIO _____	Pag. 11
ZUMBA FIT-DANCE _____	Pag. 11

## CORSI ATTIVITÀ MOTORIA

Per iscriversi ai corsi di attività motoria compilare in ogni sua parte il "Modulo on line di iscrizione ai Corsi Comunali 2018/2019", dal 22 settembre al 30 settembre che si trova sul sito: [www.comune.peschieraborromeo.mi.it](http://www.comune.peschieraborromeo.mi.it)

## LEZIONI DI PROVA DAL 17 AL 29 SETTEMBRE

Una lezione di prova del corso desiderato potrà essere effettuato gratuitamente e senza vincoli, previa consegna del modulo di scarico di responsabilità debitamente compilato e firmato che sarà disponibile in palestra. I corsi inizieranno l'8 ottobre 2018 e termineranno l'8 Giugno 2019.

## 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

## OSSERVANDO LE SEGUENTI CHIUSURE:

dall'1 al 3 novembre 2018 | 7 e 8 dicembre 2018 | dal 22 dicembre al 6 gennaio 2019  
 dal 7 al 9 marzo 2019 | dal 18 al 27 aprile 2019 | 1° maggio 2019

## 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 i 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.

**MASSIMO 20 ISCRITTI**

**ETÀ: DAI 3 A 5 ANNI**

## CHEERLEADING

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

**MASSIMO 20 ISCRITTI**

**ETÀ: DAI 6 ANNI**

## FAT KILLER

Durante questa lezione si eseguono esercizi per aumentare la capacità di resistenza cardiovascolare (running, fast walking, jumping...) e per insegnare ad utilizzare i grassi come fonte d'energia. È una sessione molto intensa, la cui caratteristica principale è 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

**MASSIMO 30 ISCRITTI**

**ETÀ: consigliata 16-50 ANNI**

Coloro che non rientrano in tale fascia di età dovranno sottoscrivere apposita liberatoria

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 107,00 + 5,00 (\*)

Non residenti: € 112,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola

orari: lunedì 16.45 - 17.45

inizio: 8 ottobre

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 107,00 + 5,00 (\*)

Non residenti: € 112,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola

orari: lunedì 17.45 - 18.45

inizio: 8 ottobre

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 119,00 + 5,00 (\*)

Non residenti: € 124,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola

orari: martedì 20.00 - 21.00

inizio: 9 ottobre

\* Quota assicurativa

## **FITNESS DANCE CON ATTIVITÀ PER I PIÙ PICCOLI**

---

Disciplina divertente, che combina 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.

### **NOVITÀ**

I genitori con figli dai 2 ai 5 anni, per tutta la durata della lezione potranno lasciare i loro bimbi presso la Ludoteca dell'Asilo Nido "La Trottola" di Mezzate dove verranno svolti laboratori di psicomotricità e musicoterapia, a cura della cooperativa sociale Eureka, secondo i seguenti orari: 2/3 anni - dalle 9.30 alle 10.30 (e comunque fino all'arrivo del genitore)

4/5 anni – dalle 10.30 alle 11.30

Tale servizio è offerto gratuitamente dall'Amministrazione Comunale ed è rivolto esclusivamente ai bambini il cui genitore frequenta il corso di Fitness dance

**MASSIMO 30 ISCRITTI**

**ETÀ: ADULTI**

## **FUTSAL**

---

L'inserimento dei bambini di 3 anni verrà effettuato previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

Il futsal calcio indoor, è uno sport di squadra che si svolge all'interno. Gli obiettivi generali da perseguire sono lo sviluppo/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

**MASSIMO 15 ISCRITTI**

**ETÀ: DA 3 A 5 ANNI**

## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

corso di 45 minuti settimanali

Residenti: € 89,00 + 5,00 (\*)

Non residenti: € 93,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuole Mezzate

orari: sabato 9.45 - 10.30 / 10.30 - 11.15

inizio: 13 ottobre

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 107,00 + 5,00 (\*)

Non residenti: € 112,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuole S.Bovio

orari: giovedì 17.00 - 18.00

inizio: 11 ottobre

Corso di tonificazione mirato a modellare le zone dei glutei, degli addominali e delle gambe. 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 dei piccoli attrezzi. Nessuna coreografia complessa, ma esercizi semplici ed intensi, svolti a tempo di musica, per un lavoro localizzato; oltre ad un aumento del tono e della forza muscolare, questo tipo di allenamento migliora la capacità cardiorespiratoria e la resistenza muscolare.

**MASSIMO 35 ISCRITTI**

**ETÀ: ADULTI**

## **GINNASTICA ARTISTICA**

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

**MASSIMO 20 ISCRITTI**

**ETÀ: DA 7 ANNI**

I bambini di età diversa rispetto a quella riportata verranno inseriti previa valutazione dello specialista

## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

corso di 2 ore settimanali  
Residenti: € 236,00 + 5,00 (\*)  
Non residenti: € 247,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola  
orari: lunedì e giovedì 19.45 - 20.45  
inizio: 8 ottobre

Corso di 1 ora settimanale  
Residenti: € 119,00 + 5,00 (\*)  
Non residenti: € 124,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuola elementare Mezzate  
orari: martedì 18.50 - 19.50  
inizio: 9 ottobre

Palestra scuola elementare Bettola  
orari: mercoledì 19.45 - 20.45  
inizio: 10 ottobre

Palestra scuola S. Bovio  
orari: giovedì 20.00 - 21.00  
inizio: 11 ottobre

corso di 1 ora settimanale  
Residenti: € 107,00 + 5,00 (\*)  
Non residenti: € 112,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola  
orari: mercoledì 17.45 - 18.45  
inizio: 10 ottobre

## **GINNASTICA DI MANTENIMENTO**

Il corso prevede un tipo di attività fisica eseguita con movimenti lenti e graduali 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.

**MASSIMO 35 ISCRITTI**

**ETÀ: ADULTI**

## **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.

**MASSIMO 25 ISCRITTI**

**ETÀ: ADULTI**

## **GINNASTICA DOLCE**

La Ginnastica Dolce è un particolare tipo di attività fisica caratterizzata dalla bassa intensità e dalla piacevolezza dell'esecuzione. Si tratta di una ginnastica eseguita con movimenti lenti, graduali, a basso impatto che si svolge in gruppo, in ambiente piacevole e armonioso. È costituita da esercizi fisici studiati per avvicinare al movimento persone sedentarie, sovrappeso, anziani o con lievi problemi di tipo ortopedico o posturale, che non possono praticare, magari solo momentaneamente, sport più impegnativi.

L'attività è mirata alla prevenzione o al contenimento dei principali problemi legati all'età, come reumatismi, artrosi cervicali, lombari o articolari, osteoporosi.

**MASSIMO 25 ISCRITTI**

**ETÀ: ADULTI**

## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

corso di 2 ore settimanali

Residenti: € 236,00 + 5,00 (\*)

Non residenti: € 247,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola

orari: lunedì e giovedì 18.45 - 19.45

inizio: 8 ottobre

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 119,00 + 5,00 (\*)

Non residenti: € 124,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola

orari: martedì 18.00 - 19.00

inizio: 9 ottobre

orari: mercoledì 20.45 - 21.45

inizio: 10 ottobre

Palestra scuola elementare Mezzate

orari: mercoledì 18.00 - 19.00

inizio: 10 ottobre

Corso 1 ora settimanale

Residenti € 119,00 + 5,00 (\*)

Non residenti € 124,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuola san Bovio

orari: giovedì 18.00 - 19.00

inizio: 11 ottobre

\* Quota assicurativa

## **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)

### **MASSIMO 20 ISCRITTI**

#### **ETÀ: DA 5 ANNI**

Le bambine di età diversa rispetto a quella riportata verranno inserite previa valutazione dello specialista

## **REGGAETON**

---

Il Reggaeton è un genere musicale e un ballo, non di coppia, poiché si può ballare anche in solitaria. È un ballo libero, è la fusione tra i due generi Dancehall e hip-hop, ma è di fatto un genere a sé, inconfondibile, e molto apprezzato soprattutto dai giovani, di fatto è sempre più suonato anche nei locali non latino-americani.

### **MASSIMO 30 ISCRITTI**

#### **ETÀ: DAI 16 ANNI**

## **KRAV MAGA**

---

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 a mani nude e dal sistema di close combat (combattimento ravvicinato).

### **MASSIMO 20 ISCRITTI**

#### **ETÀ: DAI 16 ANNI**

## **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

corso di 1 ora settimanale  
Residenti: € 107,00 + 5,00 (\*)  
Non residenti: € 112,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola  
dai 7 anni  
orari: martedì 16.45 - 17.45  
inizio: 9 ottobre

Palestra scuola S. Bovio  
dai 5/7 anni  
orari: mercoledì 17.00 - 18.00  
inizio: 10 ottobre

Corso 1 ora settimanale  
Residenti € 119,00 + 5,00 (\*)  
Non residenti € 124,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuola Mezzate  
Orari venerdì 20,00 - 21,00  
Inizio 12 ottobre

corso di 1 ora settimanale  
Residenti: € 119,00 + 5,00 (\*)  
Non residenti: € 124,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuola Mezzate  
orari: venerdì 21.00 - 22.00  
inizio: 12 ottobre

\* Quota assicurativa

## MATWORK PILATES

---

Il Metodo Pilates è un sistema di allenamento basato sull'armonia mente-corpo, che ha come scopo il miglioramento della fluidità dei movimenti, della postura della resistenza e del tono muscolare. Esso si basa su sei principi fondamentali: concentrazione, controllo, stabilizzazione del baricentro, fluidità, precisione e respirazione. Il corso è quindi indicato per tutte quelle persone che desiderano migliorare la propria postura, modellare il proprio corpo ed acquisire un buon equilibrio psico-fisico.

**MASSIMO 20 ISCRITTI**

**ETÀ: ADULTI**

## MULTISPORT

---

L'inserimento dei bambini di età diversa rispetto a quella riportata verrà effettuato previa valutazione dello specialista. 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.

**MASSIMO 20 ISCRITTI**

**ETÀ: 5/7 ANNI**

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale  
Residenti: € 161,00 + 5,00 (\*)  
Non residenti: € 168,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola  
orari: martedì 19.00 - 20.00  
inizio: 9 ottobre

Palestra scuole S. Bovio  
orari: giovedì 19.00 - 20.00  
inizio: 11 ottobre

corso di 1 ora settimanale  
Residenti: € 107,00 + 5,00 (\*)  
Non residenti: € 112,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola  
orari: mercoledì 16.45 - 17.45  
inizio: 10 ottobre

## PATTINAGGIO

---

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.

**MASSIMO 20 ISCRITTI**

**ETÀ: DAI 6 ANNI**

## 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.

**MASSIMO 30 ISCRITTI**

**ETÀ: ADULTI**

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 107,00 + 5,00 (\*)

Non residenti: € 112,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola

1° LIVELLO

orari: giovedì 16.45 - 17.45

inizio: 11 ottobre

2° LIVELLO

orari: giovedì 17.45 - 18.45

inizio: 11 ottobre

corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 119,00 + 5,00 (\*)

Non residenti: € 124,00 + 5,00 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola

orari: mercoledì 18.45 - 19.45

inizio: 10 ottobre

Palestra scuole S. Bovio

orari: lunedì 20.00 - 21.00

inizio: 8 ottobre

Palestra scuole elementari Bettola

orari: venerdì 18.45 - 19.45

inizio: 12 ottobre

\* Quota assicurativa