



# CORSI COMUNALI

---

# SPORT E TEMPO LIBERO

CITTÀ DI PESCHIERA BORROMEO  
2019/2020

# CORS

2019-2020

## CULTURA, SPORT

### CORSI SPORTIVI

Cari cittadini,

È alle porte una nuova stagione ricca di proposte sportive e ricreative.

Anche quest'anno, come Amministrazione, abbiamo voluto raccogliere in unico libretto le attività organizzate direttamente dall'Ente e quelle organizzate dal ricco tessuto associativo presente sul territorio evidenziando così la sinergia fra queste due realtà che permettono di offrire alla cittadinanza una vasta gamma di proposte che vanno ad incontrare le esigenze e gli interessi di tutti i cittadini.

Da un lato quindi 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 importantissimo che rende davvero viva la nostra Città.

Oltre alle varie novità presenti a livello di discipline frequentabili, desideriamo sottolineare come da quest'anno si sia riusciti a restituire alla cittadinanza un ulteriore spazio rimasto inutilizzato per anni: si tratta della cosiddetta "palestra piccola" presente nel plesso di Monasterolo, offrendo così un maggiore numero di ore fruibili per le varie attività.

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

Ringraziamo tutti i volontari che militano nelle associazioni per il grande lavoro che svolgono promuovendo quella cultura sportiva che, come esempio di cittadinanza attiva, va di pari passo con la cultura del senso civico.

**L'ASSESSORE ALLE  
POLITICHE SPORTIVE**

**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 23 settembre 2019 al 29 settembre 2019.**

## Prima di iniziare ad 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.

## SOLO PER LE ISCRIZIONI DEI MINORI AI CORSI:

### **PER I NUOVI UTENTI:**

- Registrarsi come **nuovo utente** nella sezione *"Iscrizioni"*.
- I dati per la registrazione devono riferirsi al **genitore-richiedente (adulto pagante)**.
- Possedere un **indirizzo di posta elettronica** per ricevere/inviare comunicazioni di servizio.

### **PER GLI UTENTI GIÀ REGISTRATI AI SERVIZI SCOLASTICI:**

- **Utilizzare le credenziali di accesso in vostro possesso.**

L'iscrizione deve essere fatta con i dati del genitore-richiedente (adulto pagante) già registrato nell'a.s. 2018/2019. In caso di inserimento di un nuovo alunno selezionare oltre al nominativo/i già inserito/i la voce *"Aggiungi nuovi alunni"*.

L'Amministrazione Comunale attiverà, **dal 23 settembre al 27 settembre 2019**, 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 giovedì dalle 9.00 alle 12.30.**

**Gli interessati dovranno fissare preventivamente un appuntamento** telefonando al numero 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 Servizi Educativi entro il **05/10/2019**, al seguente indirizzo e-mail [sport@comune.peschierabormero.mi.it](mailto:sport@comune.peschierabormero.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.**

Alla domanda d'iscrizione dovrà essere allegato:

**Il certificato di buona salute** - Solo per utenti con **età uguale o superiore a 70 anni** (o in caso di patologie particolari). Il certificato medico dovrà avere validità sino a giugno 2020.

Nella settimana dal **23 al 27 settembre**, per chi fosse interessato, sarà disponibile un **medico, individuato dalla Società che effettua i corsi, per l'emissione dei certificati di buona salute, ove richiesti**. Il servizio, **previo appuntamento**, è dedicato esclusivamente agli utenti dei corsi sportivi comunali.

Le visite verranno effettuate presso l'ambulatorio Comunale di Via Dante, al costo di:

€ 35,00: se viene effettuata solo la visita;

€ 40,00: per visita ed elettrocardiogramma.

**Gli interessati dovranno fissare preventivamente un appuntamento contattando il numero 334/1654359** (Segreteria del gestore dei corsi comunali).

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 01 febbraio, verrà applicata la riduzione del 50% della tariffa (la quota assicurativa non è soggetta a riduzione).

**ATTENZIONE**

**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

**CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA****DAL 30 SETTEMBRE 2019 AL 29 MAGGIO 2020**

AEROBICA - <i>Novità</i>	Pag. 06
BABY DANCE	Pag. 06
DANZA MODERNA - <i>Novità</i>	Pag. 06
FUTSAL	Pag. 07
G.A.G. - GAMBE ADDOMINALI E GLUTEI	Pag. 07
GINNASTICA DI MANTENIMENTO	Pag. 08
GINNASTICA DOLCE	Pag. 08
GINNASTICA POSTURALE	Pag. 09
GINNASTICA RITMICA	Pag. 09
HIP HOP - <i>Novità</i>	Pag. 10
KRAV MAGA	Pag. 10
MATWORK PILATES	Pag. 11
PATTINAGGIO	Pag. 11
REGGAETON	Pag. 12
ZUMBA	Pag. 12

## **CORSI ATTIVITÀ MOTORIA**

*Per iscriversi ai corsi di attività motoria compilare in ogni sua parte il "Modulo on line di iscrizione ai Corsi Comunali 2019/2020", dal 23 settembre al 29 settembre che si trova sul sito:*

*<http://peschieraborromeo.ecivis.it>*

### **LEZIONI DI PROVA DAL 16 AL 20 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 il 30 settembre 2019 e termineranno il 29 Maggio 2020.*

### **I CORSI SI SVOLGERANNO NELLE SEGUENTI PALESTRE:**

**Palestre scuole Bettola - Via Goldoni;**

**Palestra scuole Mezzate - Piazza della Costituzione 4;**

**Palestra scuole Monasterolo - Via Carducci;**

**Palestra scuole S. Bovio - Viale Abruzzi 3.**

### **OSSERVANDO LE SEGUENTI CHIUSURE:**

- 01 novembre;
- dal 23 dicembre al 06 gennaio;
- 27 e 28 febbraio;
- dal 09 al 14 aprile;
- 01 maggio.

<p><b>AEROBICA</b></p> <p><b>MASSIMO 30 ISCRITTI</b>  <b>ETÀ: CONSIGLIATA DA 16 A 50 ANNI</b></p> <p><i>Coloro che non rientrano in tale fascia di età dovranno sottoscrivere apposita liberatoria.</i></p> <p><i>Il corso prevede un allenamento cardio-vascolare con tonificazione muscolare eseguito a ritmo di musica. Intensità medio-alta. Possibilità di eseguire delle semplici e divertenti coreografie.</i></p>	<p><b>QUOTA DI PARTECIPAZIONE:</b></p> <p>Corso di 1 ora settimanale            Residenti: € 119 + € 5 (*)            Non residenti: € 124 + € 5 (*)            Palestra scuole elementari Bettola  <b>orari:</b> martedì 20.00 - 21.00  <b>inizio:</b> 01 ottobre 2019</p> <p>* Quota assicurativa</p>
<p><b>BABY DANCE</b></p> <p><b>MASSIMO 20 ISCRITTI</b>  <b>ETÀ: DA 3 A 5 ANNI</b></p> <p><i>L'inserimento dei bambini di 3 anni verrà effettuato previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.</i></p> <p><i>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.</i></p>	<p><b>QUOTA DI PARTECIPAZIONE:</b></p> <p>Corso di 1 ora settimanale            Residenti: € 107 + € 5 (*)            Non residenti: € 112 + € 5 (*)            Palestra scuole elementari Bettola  <b>orari:</b> lunedì 16.45 - 17.45  <b>inizio:</b> 30 settembre 2019            Palestra elementari Monasterolo  <b>orari:</b> venerdì 16.45 - 17.45  <b>inizio:</b> 04 ottobre 2019</p> <p>* Quota assicurativa</p>
<p><b>DANZA MODERNA</b></p> <p><b>MASSIMO 20 ISCRITTI</b>  <b>ETÀ: DA 6 A 11 ANNI</b></p> <p><i>La danza Moderna è una disciplina che va in netto contrasto con il balletto. Essa infatti rifiuta l'utilizzo innaturale del corpo, valorizzando invece il gesto e il movimento che esprimono la personalità e la sensibilità del danzatore.</i></p>	<p><b>QUOTA DI PARTECIPAZIONE:</b></p> <p>Corso di 1 ora settimanale            Residenti: € 107 + € 5 (*)            Non residenti: € 112 + € 5 (*)            Palestra scuole elementari Bettola  <b>orari:</b> lunedì 17.45 - 18.45  <b>inizio:</b> 30 settembre 2019  <b>orari:</b> mercoledì 17.45 - 18.45  <b>inizio:</b> 02 ottobre 2019</p> <p>* Quota assicurativa</p>



**FUTSAL****MASSIMO 15 ISCRITTI****ETÀ: DAI 3 ANNI**

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

*Il futsal o 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 dimenticarsi dell'aspetto ludico motorio.*

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

Corso di 1 ora settimanale  
 Residenti: € 107 + € 5 (\*)  
 Non residenti: € 112 + € 5 (\*)  
 Palestra scuole elementari Bettola  
**orari:** mercoledì 16.45 - 17.45  
**età:** da 3 a 5 anni  
**inizio:** 02 ottobre 2019  
 Palestra scuole elementari S.Bovio  
**orari:** giovedì 17.00 - 18.00  
**età:** da 3 a 4 anni  
**inizio:** 03 ottobre 2019  
**orari:** giovedì 18.00 - 19.00  
**età:** da 5 a 6 anni  
**inizio:** 03 ottobre 2019

\* Quota assicurativa

**G.A.G.****MASSIMO 35 ISCRITTI****ETÀ: ADULTI**

*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 di 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.*

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

Corso di 2 ore settimanali  
 Residenti: € 236 + € 5 (\*)  
 Non residenti: € 247 + € 5 (\*)  
 Palestra scuole elementari Bettola  
**orari:** lunedì e giovedì 19.45 - 20.45  
**inizio:** 30 settembre 2019  
 Corso di 1 ora settimanale  
 Residenti: € 119 + € 5 (\*)  
 Non residenti: € 124 + € 5 (\*)  
 Palestra scuole elementari Bettola  
**orari:** mercoledì 18.45 - 19.45  
**inizio:** 02 ottobre 2019  
 Palestra scuole elementari Mezzate  
**orari:** martedì 18.50 - 19.50  
**inizio:** 01 ottobre 2019

\* Quota assicurativa

## **GINNASTICA DI MANTENIMENTO**

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

**MASSIMO 35 ISCRITTI**

Corso di 2 ore settimanali

**ETÀ: ADULTI**

Residenti: € 236 + € 5 (\*)

Non residenti: € 247 + € 5 (\*)

*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.*

Palestra scuole elementari Bettola

**orari:** lunedì e giovedì 18.45-19.45

**inizio:** 30 settembre 2019

\* Quota assicurativa

## **GINNASTICA DOLCE**

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

**MASSIMO 25 ISCRITTI**

Corso di 1 ora settimanale

**ETÀ: ADULTI**

Residenti: € 119 + € 5 (\*)

Non residenti: € 124 + € 5 (\*)

*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, gradualmente, 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.*

Palestra scuole elementari S.Bovio

**orari:** giovedì 19.00 - 20.00

**inizio:** 03 ottobre 2019

\* Quota assicurativa

*L'attività è mirata alla prevenzione o al contenimento*

**GINNASTICA POSTURALE**

**MASSIMO 25 ISCRITTI**  
**ETÀ: ADULTI**

*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.*

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

Corso di 1 ora settimanale  
 Residenti: € 119 + € 5 (\*)  
 Non residenti: € 124 + € 5 (\*)  
 Palestra scuole elementari Bettola  
**orari:** martedì 18.00 - 19.00  
**inizio:** 01 ottobre 2019  
**orari:** mercoledì 20.45 - 21.45  
**inizio:** 02 ottobre 2019  
 Palestra scuole elementari Mezzate  
**orari:** mercoledì 18.00 - 19.00  
**inizio:** 02 ottobre 2019

\* Quota assicurativa

**GINNASTICA RITMICA**

**MASSIMO 20 ISCRITTI**  
**ETÀ: DA 5 ANNI**

*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).*

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

Corso di 1 ora settimanale  
 Residenti: € 107 + € 5 (\*)  
 Non residenti: € 112 + € 5 (\*)  
 Palestra scuole elementari Bettola  
**età:** da 6 a 11 anni  
**orari:** martedì 16.45 - 17.45  
**inizio:** 01 ottobre 2019  
 Palestra scuole S. Bovio  
**età:** da 5 a 7 anni  
**orari:** mercoledì 17.00 - 18.00  
**inizio:** 02 ottobre 2019

\* Quota assicurativa

**HIP HOP****MASSIMO 20 ISCRITTI****ETÀ: DA 6 A 11 ANNI**

*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*

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

Corso di 1 ora settimanale  
Residenti: € 107 + € 5 (\*)  
Non residenti: € 112 + € 5 (\*)  
Palestra elementari Monasterolo  
**orari:** venerdì 17.45 - 18.45  
**inizio:** 04 ottobre 2019

\* Quota assicurativa

**KRAV MAGA****MASSIMO 20 ISCRITTI****ETÀ: DAI 16 ANNI**

*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*

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

Corso di 1 ora settimanale  
Residenti: € 119 + € 5 (\*)  
Non residenti: € 124 + € 5 (\*)  
Palestra scuole elementari Mezzate  
**orari:** venerdì 21.00 - 22.00  
**inizio:** 04 ottobre 2019

\* Quota assicurativa

**MATWORK PILATES****QUOTA DI PARTECIPAZIONE:****MASSIMO 20 ISCRITTI****ETÀ: ADULTI**

*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.*

Corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 161 + € 5 (\*)

Non residenti: € 168 + € 5 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola

**orari:** martedì 19.00 - 20.00**inizio:** 01 ottobre 2019

Palestra scuole S.Bovio

**orari:** giovedì 20.00 - 21.00**inizio:** 03 ottobre 2019

\* Quota assicurativa

**PATTINAGGIO****QUOTA DI PARTECIPAZIONE:****MASSIMO 20 ISCRITTI****ETÀ: DAI 6 ANNI**

*La suddivisione degli allievi, viene effettuata dall'insegnante nel corso della prima lezione.*

*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.*

Corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 107 + € 5 (\*)

Non residenti: € 112 + € 5 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola

**1° LIVELLO****orari:** giovedì 16.45 - 17.45**inizio:** 03 ottobre 2019**2° LIVELLO****orari:** giovedì 17.45 - 18.45**inizio:** 03 ottobre 2019

\* Quota assicurativa

**REGGAETON****MASSIMO 30 ISCRITTI****ETÀ: DAI 16 ANNI**

*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.*

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

Corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 119 + € 5 (\*)

Non residenti: € 124 + € 5 (\*)

Palestra scuole elementari Mezzate

**orari:** venerdì 20.00 - 21.00**inizio:** 04 ottobre 2019

\* Quota assicurativa

**ZUMBA****MASSIMO 30 ISCRITTI****ETÀ: ADULTI**

*Il corso di Zumba 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.*

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

Corso di 1 ora settimanale

Residenti: € 119 + € 5 (\*)

Non residenti: € 124 + € 5 (\*)

Palestra scuole elementari Bettola

**orari:** mercoledì 19.45-20.45**inizio:** 02 ottobre 2019**orari:** venerdì 18.45-19.45**inizio:** 04 ottobre 2019

Palestra scuole S. Bovio

**orari:** lunedì 20.00 - 21.00**inizio:** 30 settembre 2019

\* Quota assicurativa