A.P.D. acquamarina sport & life

CORSI COMUNALI SPORT E TEMPO LIBERO 2022|2023

www.acquamarinasportlife.it

INQUADRA IL QR CODE CON IL TUO CELLULARE E SCOPRI TUTTI I NOSTRI CORSI

COMUNE DI **SAN DONATO MILANESE**

CORSI 2022|2023

Il progetto Acquamarina Sport&Life si prefigge come obiettivo la rilettura del concetto di attività sportiva; non più solo come benessere e hobby ma anche come contenitore sociale che unisca la famiglia e le istituzioni.

Inoltre la possibilità di gestire le strutture permette di mantenere un'offerta sportiva omogenea su tutto il territorio del Comune di San Donato, dando la possibilità a tutta la famiglia di fare sport senza doversi allontanare troppo da casa.

Vieni a conoscere il nostro progetto e la grande varietà di corsi studiati per te da Acquamarina Sport&Life; un mondo di sport pronto per te!

CORSI PER ADULTI

FITNESS 5
MUSICA & MOVIMENTO 10
WELLNESS 11
SPORT DI SQUADRA 14
UNO SPORT PER TUTTI 15

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

SPORT INDIVIDUALI 17
SPORT DI SQUADRA 18

CORSI PER ADULTI

FITNESS

* Gli Over 65 hanno uno sconto del 50% sulla tariffa base bisettimanale

GINNASTICA GENERALE

Un tipo di ginnastica consigliata a tutti coloro che vogliono mantenersi in forma con un allenamento "soft", fatto di esercizi che non mettono a repentaglio le articolazioni. È composta da una serie di esercizi armonici dove si attivano la muscolatura e la circolazione apportando benefici alle ossa e alle articolazioni.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
01	Lunedì	18,00-19,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 64,50	Maudi Lombardo
02	Giovedì	18,00-19,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 64,50	Maudi Lombardo
03	Lunedì Giovedì	18,00-19,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 127,00	Maudi Lombardo
04	Lunedì	18,30-19,30	Spazio Apsa Parco Mattei Via Caviaga		€ 64,50	Marcello Ragaini
05	Giovedì	18,30-19,30	Spazio Apsa Parco Mattei Via Caviaga		€ 64,50	Marcello Ragaini
06	Lunedì Giovedì	18,30-19,30	Spazio Apsa Parco Mattei Via Caviaga		€ 127,00	Marcello Ragaini
07	Martedì	18,30-19,30	Peslestra scuola "M.L. King" Via Di Vittorio		€ 64,50	Flora Tarantino
08	Venerdì	18,30-19,30	Peslestra scuola "M.L. King" Via Di Vittorio		€ 64,50	Flora Tarantino
09	Martedì Venerdì	18,30-19,30	Peslestra scuola "M.L. King" Via Di Vittorio		€ 127,00	Flora Tarantino

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
10	Lunedì	9,00-10,00	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 64,50	Concetta Mucciaccio
11	Giovedì	9,00-10,00	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 64,50	Concetta Mucciaccio
12	Lunedì Giovedì	9,00-10,00	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 127,00	Concetta Mucciaccio
13	Lunedì	10,00-11,00	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 64,50	Concetta Mucciaccio
14	Giovedì	10,00-11,00	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 64,50	Concetta Mucciaccio
15	Lunedì Giovedì	10,00-11,00	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 127,00	Concetta Mucciaccio
16	Lunedì	11,00-12,00	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 64,50	Concetta Mucciaccio
17	Giovedì	11,00-12,00	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 64,50	Concetta Mucciaccio
18	Lunedì Giovedì	11,00-12,00	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 127,00	Concetta Mucciaccio
19	Lunedì	18,00-19,00	Palestra scuola "S.D'Acquisto" Via Europa		€ 64,50	Patrizia Marulli
20	Giovedì	18,00-19,00	Palestra scuola "S.D'Acquisto" Via Europa		€ 64,50	Patrizia Marulli
21	Lunedì Giovedì	18,00-19,00	Palestra scuola "S.D'Acquisto" Via Europa		€ 127,00	Patrizia Marulli

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
22	Lunedì	19,00-20,00	Palestra scuola "S. D'Acquisto" Via Europa		€ 64,50	Patrizia Marulli
23	Giovedì	19,00-20,00	Palestra scuola "S. D'Acquisto" Via Europa		€ 64,50	Patrizia Marulli
24	Lunedì Giovedì	19,00-20,00	Palestra scuola "S. D'Acquisto" Via Europa		€ 127,00	Patrizia Marulli

GINNASTICA DOLCE

In questo corso si eseguono semplici esercizi a corpo libero mirati a mantenere la tonificazione e ad aumentare la flessibilità muscolare.
La sua bassa intensità ne permette l'esecuzione anche ad età avanzata.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
25	Martedì	18,00-19,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 64,50	Ilaria Cremonesi
26	Venerdì	18,00-19,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 64,50	Ilaria Cremonesi
27	Martedì Venerdì	18,00-19,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 127,00	Ilaria Cremonesi

LEG POWER
(sconsigliato Over 65)

In questo corso si eseguono esercizi specifici per la tonificazione delle gambe, con l'obiettivo di rinforzare tutto la muscolatura della parte inferiore del corpo. Contribuisce a migliorare la resistenza sia cardiovascolare che respiratoria. Corso ad alta intensità.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
31	Lunedì	19,00-20,00	Palestra scuola "Galilei" Via Croce Rossa		€ 64,50	Monica Bonori

STRETCHING

Nel corso verranno eseguite semplici posizioni da mantenere, finalizzate a migliorare la flessibilità e l'elasticità muscolare ripristinando la mobilità articolare. La sua pratica costante aiuta a ridurre lo stress e le tensioni muscolari, migliorando la postura ed aumentando la consapevolezza corporea. Bassa intensità.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
28	Martedì	19,00-20,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 64,50	Ilaria Cremonesi
29	Venerdì	19,00-20,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 64,50	Ilaria Cremonesi
30	Martedì Venerdì	19,00-20,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 127,00	Ilaria Cremonesi

GAG

In questo corso si eseguono esercizi specifici per la tonificazione di gambe, addominali e glutei. 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 (elastici, cavigliere, ecc.). Alta intensità.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
34	Lunedì	19,00-20,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 64,50	Giuseppe Crupi
35	Giovedì	19,00-20,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 64,50	Giuseppe Crupi
36	Lunedì Giovedì	19,00-20,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 127,00	Giuseppe Crupi
37	Martedì	20,00-21,00	Palestra scuola "S. D'Acquisto" Via Europa		€ 64,50	Patrizia Marulli
38	Venerdì	20,00-21,00	Palestra scuola "S. D'Acquisto" Via Europa		€ 64,50	Patrizia Marulli
39	Martedì Venerdì	20,00-21,00	Palestra scuola "S. D'Acquisto" Via Europa		€ 127,00	Patrizia Marulli

BODY POWER ULTRA ABDOMINAL

(sconsigliato Over 65)

Corso ad alta intensità che focalizza l'allenamento sulla parte superiore del corpo senza tralasciare lo sviluppo armonico del corpo. Si tratta un mix di ginnastica funzionale che garantisce un miglioramento delle funzionalità articolare e una tonicità muscolare.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
40	Martedì	19,00-20,00	Palestra scuola "S. D'Acquisto" Via Europa		€ 64,50	Patrizia Marulli
41	Venerdì	19,00-20,00	Palestra scuola "S. D'Acquisto" Via Europa		€ 64,50	Patrizia Marulli
42	Martedì Venerdì	19,00-20,00	Palestra scuola "S. D'Acquisto" Via Europa		€ 127,00	Patrizia Marulli
43	Lunedì	20,00-21,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 64,50	Giuseppe Crupi
44	Giovedì	20,00-21,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 64,50	Giuseppe Crupi
45	Lunedì Giovedì	20,00-21,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 127,00	Giuseppe Crupi

MUSICA & MOVIMENTO

FIT MUSIC

Corso indirizzato a tutti coloro che hanno voglia di fare movimento a ritmo di musica. Tra i numerosi benefici di questo corso movimento, divertimento e socializzazione la faranno da padrone.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
102	Mercoledì	20,00-21,00	Palestra scuola "S. D'Acquisto" Via Europa		€ 74,50	Salvatore Massa

ZUMBA FIT-DANCE

È un programma di fitness e danza ispirato ai ritmi latini americani che fonde l'ardente musica internazionale con passi di danza contagiosi. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia!

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
104	Martedì	18,00-19,00	Palestra scuola "S. D'Acquisto" Via Europa		€ 74,50	Michela Villa

WELLNESS

* Gli Over 65 hanno uno sconto del 50% sulla tariffa base bisettimanale

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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
59	Lunedì	20,00-21,00	Palestra scuola "S. D'Acquisto" Via Europa		€ 74,50	Patrizia Marulli
60	Giovedì	20,00-21,00	Palestra scuola "S. D'Acquisto" Via Europa		€ 74,50	Patrizia Marulli
61	Lunedì Giovedì	20,00-21,00	Palestra scuola "S. D'Acquisto" Via Europa		€ 147,50	Patrizia Marulli
62	Martedì	20,00-21,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 74,50	Ilaria Cremonesi
63	Venerdì	20,00-21,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 74,50	Ilaria Cremonesi
64	Martedì Venerdì	20,00-21,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 147,50	Ilaria Cremonesi

GINNASTICA POSTURALE

Sono previsti esercizi di tonificazione e allungamento dei gruppi muscolari specifici per il mantenimento o il riappropriarsi di una corretta postura.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
65	Lunedì	19,30-20,30	Spazio Apsa Parco Mattei Via Caviaga		€ 74,50	Marcello Ragaini
66	Giovedì	19,30-20,30	Spazio Apsa Parco Mattei Via Caviaga		€ 74,50	Marcello Ragaini
67	Lunedì Giovedì	19,30-20,30	Spazio Apsa Parco Mattei Via Caviaga		€ 147,50	Marcello Ragaini
82	Martedì	10,30-11,30	Spazio Apsa Parco Mattei Via Caviaga		€ 74,50	Marcello Ragaini
83	Giovedì	10,30-11,30	Spazio Apsa Parco Mattei Via Caviaga		€ 74,50	Marcello Ragaini
84	Lunedì Giovedì	10,30-11,30	Spazio Apsa Parco Mattei Via Caviaga		€ 147,50	Marcello Ragaini

HATHA YOGA

Lo Yoga insegna a controllare l'energia presente in ognuno di noi unendo corpo, mente, e spirito, sfruttando le nostre potenzialità in modo naturale e spontaneo. Ciò avviene attraverso il controllo del respiro "Pranayama", e la pratica di posture "Asana" ottenendo consapevolezza corporea ed equilibrio fisico e mentale per vivere in armonia con se stessi e il mondo.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
70	Lunedì	9,30-10,30	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 74,50	Rossana Zavaroni
71	Giovedì	9,30-10,30	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 74,50	Rossana Zavaroni
72	Lunedì Giovedì	9,30-10,30	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 147,50	Rossana Zavaroni
73	Lunedì	10,30-11,30	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 74,50	Rossana Zavaroni
74	Giovedì	10,30-11,30	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 74,50	Rossana Zavaroni
75	Lunedì Giovedì	10,30-11,30	Palestra Centro Polifunzionale Via Parri		€ 147,50	Rossana Zavaroni

TOTAL YOGA

Lo Yoga è un antichissimo e complesso sistema di conoscenze, frutto prezioso della cultura indiana. Lo Yoga promuove e rende possibile l'integrazione dei vari piani dell'esistenza umana: CORPO RESPIRO ENERGIA E MENTE. Con la pratica regolare e costante sentiamo affiorare in noi benessere, calma e lucidità mentale. Utilizza sequenze fluide connesse dal respiro per lavorare su forza muscolare e flessibilità.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
68	Mercoledì	10,00-11,30	Spazio Apsa Parco Mattei Via Caviaga		€ 147,50	Maria Grazia Giusti
69	Mercoledì	19,00-20,30	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà		€ 147,50	Maria Grazia Giusti

SPORT DI SQUADRA

PALLAVOLO

Questo corso avrà l'obiettivo principale di evidenziare gli aspetti aggreganti e socializzanti di questo bellissimo sport. Ovviamente gli aspetti tecnici e tattici, individuali e di squadra, non saranno trascurati ma sicuramente gli aspetti legati al gioco vero e proprio saranno quelli più trattati.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
46	Lunedì	20,00-21,30	Palestra scuola "Galilei " Via Croce Rossa		€ 96,00	Monica Bonori
47	Giovedì	20,00-21,30	Palestra scuola "Galilei " Via Croce Rossa		€ 96,00	Monica Bonori

UNO SPORT PER TUTTI

CORSO DIS-ABILITÀ SPORTIVE

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
50	Martedì Venerdì	17.30-18.30	Scuola "M.L. KING " Via Di Vittorio		€ 51,50	Flora Tarantino

CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

SPORT INDIVIDUALI

HIP HOP TEENAGER

Questa disciplina proviene ed aderisce ai principi estetici e culturali propri del movimento Hip Hop. Elementi di break dance, loocking, popping, uprock e street dance confluiscono in un ballo divertente con elementi tecnici adatti ai teenagers

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
49	Mercoledì	19,00-20,00	Palestra scuola "S.D'Acquisto" Via Europa		€ 56,50	Salvatore Massa

MINIBASKET

Questo è un corso propedeutico all'insegnamento della Pallacanestro. Attraverso una serie di giochi divertenti e aggreganti il bambino si avvicina a quelli che sono i fondamentali tecnici, sia individuali che di squadra, propri del Basket. Gli istruttori, laureati in Scienze Motorie, porranno particolare attenzione agli aspetti legati alla parte motoria e socializzante dell'attività proposta.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
77	Mercoledì	18,00-19,00	Palestra scuola "Matteotti" Via Libertà	3a/5a elementare	€ 56,50	Antonio Zema

SPORT DI SQUADRA

MINIVOLLEY

Il Minivolley è un corso propedeutico all'insegnamento della Pallavolo. Attraverso una serie di giochi divertenti e aggreganti il bambino si avvicina a quelli che sono i fondamentali tecnici, sia individuali che di squadra, propri del Volley. Gli istruttori, laureati in Scienze Motorie, porranno particolare attenzione agli aspetti legati alla parte motoria e socializzante dell'attività proposta.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
55	Giovedì	18,00-19,00	Palestra scuola "Galilei" Via Croce Rossa	ELEMENTARI	€ 56,50	Monica Bonori

PALLAVOLO

Questo corso di pallavolo amatoriale nasce per dare la possibilità a chiunque abbia scoperto una passione in età adolescenziale e abbia voglia di avvicinarsi a questa realtà sviluppando allo stesso tempo un forte spirito di squadra. Ideato per tutti coloro che abbiano voglia di imparare i gesti fondamentali della pallavolo insieme ad istruttori qualificati che sapranno dare il giusto incipit per migliore ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUOTA QUADRIM.	TRAINER
79	Lunedì	18,00-19,00	Palestra scuola "Galilei" Via Croce Rossa	MEDIE/ SUPERIORI	€ 56,50	Monica Bonori
80	Giovedì	19,00-20,00	Palestra scuola "Galilei" Via Croce Rossa	MEDIE/ SUPERIORI	€ 56,50	Monica Bonori
81	Lunedì Giovedì	18,00-19,00 19,00-20,00	Palestra scuola "Galilei" Via Croce Rossa	MEDIE/ SUPERIORI	€ 111,00	Monica Bonori

REGOLAMENTO SAN DONATO MILANESE

ART. 1 Oggetto e finalità - Il presente regolamento ha per oggetto la regolamentazione dello svolgimento delle pratiche sportive, ricreative, culturali e le norme di comportamento che i partecipanti devono tenere sia durante lo svolgimento delle attività connesse alla Associazione o da essa organizzate sia durante l'utilizzo degli Impianti Sportivi.
ART. 2 Scopo dell'Associazione - L'Associazione è apolitica, apartitica e senza scopo di lucro. Opera per soli fini sportivi, ricreativi e culturali secondo quanto previsto dall'Art. 3 dello Statuto.
ART. 3 Domanda di partecipazione - Tutti coloro i quali intendono svolgere l'attività proposta dall'associazione sul Comune di San Donato Milanese sono tenuti a redigere apposita domanda con la quale dichiarano esplicitamente di osservare e condividere lo Statuto Societario e il Regolamento di Utilizzo delle Strutture Sportive. All'atto della richiesta di Ammissione, il corsista autorizza l'Associazione a tesserarlo, tramite tessera sportiva "Base", alla ENDAS, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI, del quale il corsista ha compreso ed accettato in tutte le sue parti gli estratti di polizza relativa alla copertura infortunistica compresa nella tessera e pubblicati sul sito internet.
Il corsista ha l'obbligo di comunicare, al momento dell'iscrizione, se risulta già tesserato, per la medesima disciplina sportiva, presso altro Ente di Promozione o presso la Federazione Nazionale di riferimento.
ART.4 Quote - Ogni corsista, per partecipare alle attività proposte e avere accesso agli impianti è tenuto a versare una quota di partecipazione e la quota assicurativa prevista. La quota di partecipazione è quadrimestrale, mentre la quota assicurativa copre l'intera stagione sportiva.
ART.5 Iscrizione ai corsi - I corsi sono a numero chiuso e riservati ai soli iscritti. Le fasce di età indicate nel programma sono comunque indicative. Lo specialista può inserire utenti di età differente se lo ritiene opportuno. Pertanto i posti saranno assegnati in base all'ordine di arrivo dei moduli di iscrizione corredati dal relativo pagamento e di tutta la documentazione prevista dalla normativa vigente sia per l'accesso alle strutture sportive che per la pratica sportiva in sé. Le iscrizioni sono aperte per il PRIMO TURNO: da lunedì 12 settembre a venerdì 16 settembre (per le conferme) e da mercoledì 21 settembre a venerdì 23 settembre (per le nuove iscrizioni) presso Cascina Roma. Per il SECONDO TURNO: da lunedì 16 gennaio a venerdì 20 gennaio (per le conferme) e da mercoledì 25 gennaio a venerdì 27 gennaio (per le nuove iscrizioni o per i cambi turno) presso Cascina Roma oppure online. Per tutto l'anno sarà comunque possibile iscriversi in base alle disponibilità anche presso i nostri uffici nei giorni e orari di apertura e online. L'iscrizione dei minori deve essere firmata da un genitore avente patria potestà.
ART.6 Quote di partecipazione e modalità di pagamento - Le quote di partecipazione sono definite in accordo con il Comune di San Donato Milanese. Alla quota di partecipazione va aggiunta la quota assicurativa (ART. 4).
È possibile iscriversi presso la sede sociale di Segrate dove si può pagare anche tramite Bancomat, contanti o Assegno Bancario non trasferibile intestato a A.P.D. Acquamarina Sport&Life.
ART.7 Periodo svolgimento dei corsi, rinunce e rimborsi - I corsi sportivi avranno inizio da giovedì 29 settembre 2022 fino a venerdì 27 gennaio 2023 compresi (1° quadrimestre), e da lunedì 3 febbraio 2023 a mercoledì 31 maggio 2023 compresi (2° quadrimestre).
I giorni di sospensione verranno affissi all'interno degli impianti, presso la sede sociale e pubblicati sul sito. E' possibile cambiare una volta sola durante la stagione il corso prescelto, pagando eventualmente l'integrazione dovuta, previa richiesta scritta alla Segreteria la quale, se le condizioni lo permettono, darà relativa autorizzazione. In questo caso non sono previsti rimborsi.
Solo in caso di documentati problemi di salute (tramite certificato medico redatto da uno specialista) non preventivabili in sede di iscrizione è ammesso il congelamento della parte di quota non usufruita con conseguente emissione di un buono valido per la partecipazione ad un qualsiasi altro corso. Il buono sarà calcolato a partire dal mese successivo alla data di ricezione della domanda di rimborso. Non sono previsti rimborsi per impedimenti temporanei o parziali.

I corsi saranno attivati solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti. Solo nel caso in cui i corsi prescelti non vengano attivati è prevista la totale restituzione della quota.
ART. 8 Sospensione temporanea dei corsi e rotazione istruttori - Per la stagione 2022/23 è previsto un numero minimo di 14 lezioni per i corsi sportivi monosettimanali e di 28 per quelli bisettimanali a quadrimestre; un numero di lezioni pari a quello indicato nel relativo programma per i restanti corsi. Le lezioni non effettuate per qualsiasi motivo personale o per motivi non imputabili direttamente all'Associazione se possibile saranno recuperate ma non potranno in alcun modo essere rimborsate. Le lezioni non effettuate per motivi direttamente imputabili alla Associazione saranno recuperate con tempi e modalità definite dalla medesima anche eventualmente con lezioni da remoto. L'eventuale impossibilità del corsista a partecipare ai recuperi non da diritto ad alcun rimborso.
Tutte le comunicazioni in merito all'attività corsistica avverranno solo ed esclusivamente via mail, sms o altri strumenti di messaggistica istantanea, oppure tramite affissione presso la sede dei corsi.
Per motivi organizzativi è possibile la rotazione e/o la sostituzione degli istruttori sullo stesso corso nell'arco dell'anno.
ART.9 Certificato medico - Nessun corsista, dai 7 anni compiuti in su, iscritto ai corsi sportivi potrà parteciparvi senza aver presentato regolare certificato medico di idoneità alla pratica sportiva in corso di validità in conformità alla normativa vigente, anche in fotocopia ma solo dopo la presa in visione dell'originale. La Associazione non si assume nessuna responsabilità sullo stato di salute degli iscritti, se non per quanto previsto dalla normativa vigente in materia di accertamento del conseguimento obbligatorio preventivo dell'idoneità per la specifica attività sportiva svolta dall'iscritto.
ART.10 Accesso ed utilizzo degli impianti - L'accesso alle strutture sportive è consentito nel numero massimo stabilito in conformità alle normative e alle direttive riguardanti la sicurezza degli impianti medesimi. I corsisti sono tenuti ad osservare le norme e a prestare la massima correttezza nell'uso delle strutture sportive, delle attrezzature e dei servizi, a indossare tenute e calzature prescritte per ciascuna disciplina sportiva, comunque compatibili con l'impianto e a non espletare attività che non siano strettamente quelle in relazione all'attività sportiva da svolgere. I danni arrecati a persone o cose per negligenza o per inadempienza al presente regolamento o a tutti i divieti affissi saranno indennizzati direttamente dai responsabili.
ART.11 Furti, smarrimenti e danni - La Associazione respinge ogni responsabilità e non risponde di quanto lasciato o dimenticato negli spogliatoi. La Associazione non si assume nessuna responsabilità per furti, smarrimenti o danni agli effetti personali avvenuti all'interno degli impianti sportivi da essa gestiti o durante l'attività organizzata.
ART.12 Richieste, lamentele e reclami - Ogni tipo di richiesta, lamentela o reclamo dovrà pervenire solo ed esclusivamente alla Direzione ai seguenti recapiti: Segrate - sdm@acquamarinasportlife.it, tel. 02 26921154 o cell. 3341654359;
ART.13 Lotta al Doping - I corsisti sono tenuti a condividere con l'Associazione le linee guide di lotta ad ogni forma di doping.
ART.14 Presunzione di conoscenza e osservanza del Regolamento - I corsisti non possono in nessun modo invocare l'ignoranza del presente Regolamento, che viene a formare parte integrante degli atti associativi. La trasgressione delle norme contemplate nel presente Regolamento può determinare la sospensione o la revoca della qualifica di corsista. Il Consiglio Direttivo stabilisce l'idonea penalità da applicarsi graduandola in relazione alla gravità dell'infrazione e alle norme violate (Art. 11 Statuto).
ART.15 Norma di rinvio - Per quanto non previsto dal presente Regolamento, si fa espresso rinvio alle norme del codice civile ed alle altre norme legislative e regolamentari in vigore (Art. 28 Statuto).

ISCRIZIONI

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

Alternativamente ci si può registrare al sito www.acquamarinasportlife.it sezione "iscrizione corsi online".

ISCRIZIONI PRIMO TURNO: Dal 12 al 16 Settembre 2022 (solo per chi ha frequentato i corsi nel secondo quadrimestre 2022 e nello stesso giorno e orario).

Gli utenti che intendono confermare la propria iscrizione dovranno recarsi di persona in Cascina Roma o presso la nostra segreteria a Segrate, confermare la propria iscrizione unitamente al pagamento del corso comprensivo di quota assicurativa (contanti o assegno) o regolarizzando l'iscrizione effettuando la registrazione sul nostro sito internet www.acquamarinasportlife.it nella sezione "iscrizione corsi online" ed effettuando il pagamento tramite carta di credito.

Dal 21 settembre al 23 settembre 2022 le iscrizioni sono aperte a tutti. I nuovi utenti, previa verifica della disponibilità di posti per il corso richiesto, dovranno procedere con l'iscrizione relativo pagamento della stessa.

ISCRIZIONI SECONDO TURNO: Dal 16 al 20 gennaio 2023 per confermare le iscrizioni solo per gli utenti già iscritti al primo turno.

Dal 25 al 27 gennaio 2023 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.

CALENDARIO DEI GIORNI DI SOSPENSIONE

INIZIO CORSI SPORTIVI 1° QUADRIMESTRE: 29 settembre 2022
Dal 31 ottobre al 1 novembre 2022 compresi
Dal 07 al 09 dicembre 2022
dal 23 dicembre 2022 all'8 gennaio 2023 compresi
TERMINE CORSI 1° QUADRIMESTRE: 27 Gennaio 2023

INIZIO CORSI 2° QUADRIMESTRE: 30 gennaio 2023
Dal 23 al 26 febbraio 2023 compresi
Dal 6 al 11 aprile 2023 compresi
Dal 24 al 25 aprile 2023 compresi
01 Maggio 2023
TERMINE CORSI 2° QUADRIMESTRE: 31 Maggio 2023

MODALITÀ DI PAGAMENTO

I versamenti devono essere effettuati tramite:

• Assegno, contanti presso Cascina Roma nelle giornate indicate o presso la sede APD ACQUAMARINA SPORT&LIFE di Via XXV Aprile 16, Segrate (MI) dal lunedì al venerdì ore 9.00/12.30 - 14.30/18.30

• Carta di Credito registrandosi sul sito internet e procedendo con l'iscrizione e il pagamento online.

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.).

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 dalla terza iscrizione, ad esclusione delle tariffe Over 65.

OVER 65. Sconto del 50% per gli Over 65 anni solo per frequenza bisettimanale dei corsi.

ATTENZIONE
• La quota assicurativa di € 6,00 è UNICA per la stagione 2022/2023 e consente all'utente la partecipazione a più corsi. La quota assicurativa non è rimborsabile.

• Nessun corsista, dai 7 anni compiuti in su, iscritto ai corsi sportivi potrà parteciparvi senza aver presentato regolare certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in corso di validità in conformità alla normativa vigente, anche in fotocopia, ma solo dopo la presa visione dell'originale.

NORME GENERALI

I CORSI DEL PRIMO TURNO AVRANNO INIZIO IL 29/09/2022 PER TERMINARE IL 27/01/2023.

I CORSI DEL SECONDO TURNO AVRANNO INIZIO IL 30/01/2023 PER TERMINARE IL 31/5/2023.

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 dallo 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 nelle sedi di corso. Le lezioni non effettuate per motivi personali o per motivi non imputabili all'associazione non saranno recuperate né rimborsate.

Le lezioni non effettuate per motivi imputabili all'associazione saranno recuperate con tempi e modalità definite dalla medesima. 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.

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

L'associazione 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 lo 02 26921154 o il 334 1654359.

L'ACCESSO AI CORSI È VIETATO AI NON ISCRITTI.

seguici su: Facebook
seguici su: Instagram
www.acquamarinasportlife.it