

SPORT DI SQUADRA

MICROVOLLEY

MINIVOLLEY

SUPERMINIVOLLEY

PALLAVOLO MEDIE/SUPERIORI

PALLAVOLO ADULTI

MINIBASKET

MINIBASKET PRO

BASKET MEDIE/SUPERIORI

FUTSAL AVVIAMENTO AL CALCIO

MICROVOLLEY

CORSO BAMBINI

Il corso di microvolley è un corso propedeutico all'insegnamento della pallavolo per i bambini di 6/7 anni. Si cercherà attraverso il gioco d' insegnare ai piccoli atleti i fondamentali di questo sport sfruttando schemi motori di base utili all'apprendimento.

MONOSETTIMANALE
€ 140,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	16,45-17,30	Palazzetto	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Daria Occhipinti

MINIVOLLEY

CORSO BAMBINI

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.

MONOSETTIMANALE
€ 245,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16,45-18,30	Media Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	Chiara Borghini
Mercoledì	16,45-18,30	Palazzetto	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	
Giovedì	17,00-18,45	Elementari MI 2 Sud	8-11 anni		MILANO 2	

SUPERMINIVOLLEY

CORSO BAMBINI

Il Corso SuperMinivolley è strutturato come un corso pre-agonistico vero e proprio in cui vengono affrontate le tematiche tecniche e motorie specifiche della pallavolo in modo più approfondito. L'inserimento delle atlete potrà avvenire solo previa valutazione tecnica da parte degli allenatori.

BISETTIMANALE
€ 340,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì Giovedì	16,45-18,30	Elementari Modigliani	Femmine 2013-14	Pre-Agonistica	SEGRATE CENTRO	Marco Campagnoli
Martedì Venerdì	16,45-18,30	Palazzetto	Maschi 2013-14	Pre-Agonistica	SEGRATE CENTRO	Gianluca Cavaglieri

PALLAVOLO | MEDIE / SUPERIORI

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

Questo corso di pallavolo amatoriale nasce per dare la possibilità a chiunque abbia scoperto una passione in età adolescenziale e abbia voglia ad 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 migliorare ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

MONOSETTIMANALE
€ 195,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	17,30-18,30	Palazzetto	11-16 anni		SEGRATE CENTRO	Daria Occhipinti

PALLAVOLO ADULTI

CORSO ADULTI

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.

MONOSETTIMANALE
€ 220,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	21,00-23,00	Elementari Walt Disney			SAN FELICE	

MINIBASKET

CORSO BAMBINI

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.

MONOSETTIMANALE

€165,00

BISETTIMANALE

€245,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	16,45-18,00	Elementari Redecesio	7-8 anni	Scoiattoli 2015/16	REDECESIO	Carlo Bellavita
Mercoledì	16,45-18,00	Elementari MI 2 Sud	6-7 anni	Pulcini 2016/17	MILANO 2	
Venerdì	16,45-18,00	Elementari MI 2 Sud	8-9 anni	Scoiattoli 2014/15	MILANO 2	Luca Barbieri
Martedì	18,00-19,00	Elementari Modigliani	9 anni	Aquilotti 2014	SEGRATE CENTRO	Giovanni Magoga
Venerdì	18,15-19,15	Elementari Modigliani	9 anni	Aquilotti 2014	SEGRATE CENTRO	Giovanni Magoga
Mercoledì	17,00-18,00	Tensostruttura Rovagnasco	8 anni	Scoiattoli 2015	ROVAGNASCO	Matteo Quatela
Venerdì	18,00-19,00	Tensostruttura Rovagnasco	8 anni	Scoiattoli 2015	ROVAGNASCO	Matteo Quatela
Martedì	18,15-19,15	Tensostruttura Rovagnasco	7 anni	Scoiattoli 2016	ROVAGNASCO	Barbara Casella
Venerdì	17,00-18,00	Tensostruttura Rovagnasco	7 anni	Scoiattoli 2016	ROVAGNASCO	Matteo Quatela
Martedì	17,00-18,00	Tensostruttura Rovagnasco	6 anni	Pulcini 2017	ROVAGNASCO	Barbara Casella
Giovedì	17,00-18,00	Tensostruttura Rovagnasco	6 anni	Pulcini 2017	ROVAGNASCO	Barbara Casella
Lunedì	16,15-17,15	Tensostruttura Rovagnasco	4-5 anni	Pulcini 2018-19	ROVAGNASCO	Luca Barbieri
Mercoledì	17,00-18,00	Elementari Modigliani	4-5 anni	Pulcini 2018-19	SEGRATE CENTRO	Luca Barbieri
Giovedì	16,15-17,15	MI2 Nord	4-5 anni	Pulcini 2018-19	MILANO 2	Luca Barbieri

MINIBASKET PRO

CORSO BAMBINI

BISETTIMANALE

€ 340,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,00-18,30	Don Giussani	10 anni	Aquilotti 2013	REDECESIO	Carlo Bellavita
Mercoledì	17,00-18,30	Tensostruttura Rovagnasco	10 anni	Aquilotti 2013	ROVAGNASCO	Carlo Bellavita

BASKET MEDIE/SUPERIORI

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

Questo corso di basket amatoriale nasce per dare la possibilità a chiunque abbia scoperto una passione in età adolescenziale e abbia voglia ad 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 basket insieme ad istruttori qualificati che sapranno dare il giusto incipit per migliore ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

MONOSETTIMANALE

€ 195,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,15-18,15	Tensostruttura Rovagnasco	11-16 anni		ROVAGNASCO	Francesco Perolfi

FUTSAL | AVVIAMENTO AL CALCIO

CORSO BAMBINI

Il Futsal, o calcio indoor, è uno sport di squadra che si svolge all'interno. Gli obiettivi generali da perseguire sono lo sviluppo/consolidamento di schemi motori di base (camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, calciare, arrampicarsi, scendere, strisciare, rotolarsi), l'utilizzo e la gestione dello spazio, il controllo psico-motorio e la conoscenza dei gesti tecnici fondamentali. Il tutto rapportato alle diverse fasce d'età e senza dimenticare dell'aspetto ludico-motorio. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

MONOSETTIMANALE

€ 140,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	16,45-17,30	Elementari Modigliani	3-4 anni		SEGRATE CENTRO	Filippo Longobardi
Venerdì	17,30-18,15	Elementari Modigliani	5-6 anni		SEGRATE CENTRO	Filippo Longobardi