



**MUSIC  
ACADEMY**  
SEGRATE

acquamarina   
sport & life



Città di Segrate

# CORSI 2024/2025

[www.acquamarinasportlife.it](http://www.acquamarinasportlife.it)



**#sport**      **#corsidilingue**  
**#musica**   **#agonistica**

segui su  
 Facebook  Instagram

**ISCRIZIONI DA MERCOLEDÌ 28 AGOSTO  
E PER TUTTO L'ANNO**



# CORSI 2024/2025

acquamarina   
*sport & life*

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 Segrate, dando la possibilità a tutta la famiglia di fare sport senza doversi allontanare troppo da casa.

Acquamarina Sport&Life e le società sportive partner, Volley Segrate 1978, Judo Club Segrate, Segrate Boxe e Gamma Basket Segrate, aderiscono alla Consulta dello Sport del Comune di Segrate.

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

# I NOSTRI PARTNERS



Volley Segrate 1978 è una società sportiva affiliata alla FIPAV dal 1978 che può contare sull'esperienza maturata in oltre trent'anni di attività agonistica continuativa.

Si tratta di una società molto radicata sul territorio che anche quest'anno ha rinnovato la collaborazione con il Comune di Segrate come partner istituzionale ed usufruisce degli impianti cittadini come il Palazzetto di via XXV Aprile e il Mattioli Superiore in via Amendola.

Vero punto di forza è il settore giovanile che vedrà schierate formazioni femminili e maschili con un range d'età che va dai frequentanti la prima media agli atleti senior.

**[www.volleysegrate.it](http://www.volleysegrate.it)**

Fabio Lini Tel. +39 331 5800830 per il settore maschile.

Massimo Marchiori Tel. +39 338 6877546 per quello femminile.



L'Associazione Judo Club Segrate organizza:

- Corsi di Judo per amatori, di avviamento all'agonismo e agonistici;
- Corsi di Aikido per adolescenti e adulti;
- Kung fu (shaolin chang) per adolescenti e adulti;
- Corsi di Karate per amatori, di avviamento all'agonismo e agonistici;
- Difesa personale (M.G.A.)

**[www.judoclubsegrate.altervista.org](http://www.judoclubsegrate.altervista.org)**

Info: Tel. +39 368 3154845



Associazione Sportiva Dilettantistica inserita all'albo degli enti no-profit del Comune di Segrate, iscritta al registro delle associazioni sportive del C.O.N.I. e affiliata alla Federazione Pugilistica Italiana (F.P.I.), l'A.S.D. Segrate Boxe promuove da oltre 10 anni la pratica del pugilato a livello amatoriale e dilettantistico nel Comune di Segrate.

Sotto la direzione tecnica di Gianluca Mulas, Responsabile del settore giovanile della F.P.I. per la Regione Lombardia, i corsi (bambini dai 6 ai 14 anni, Gym Boxe amatoriale, corso agonisti) sono rivolti a tutti coloro che desiderino raggiungere il benessere psico-fisico in un ambiente sano e promotore di valori quali la lealtà, il rispetto, lo spirito di sacrificio e la disciplina.

Info: Tel. +39 347 5973695

**[www.segrateboxe.com](http://www.segrateboxe.com)**



L'Associazione Sportiva Dilettantistica Gamma Basket Segrate, dal 1971 persegue lo sviluppo dell'attività sportiva agonistica nel settore della pallacanestro, sia a livello giovanile che a livello senior.

Tutte le squadre della Gamma Basket partecipano ai Campionati Regionali della Federazione Italiana Pallacanestro (FIP), dall' Under 12 fino alla Prima Squadra che attualmente milita nel campionato di Serie D.

Le attività si svolgono presso il Centro Sportivo "Don Giussani" di Redecesio e le palestre di Segrate Centro (via Modigliani) e Rovagnasco (via Amendola).

Contatti di riferimento:

**[www.gammabasket.it](http://www.gammabasket.it)**

Mail: [info@gammabasket.it](mailto:info@gammabasket.it)

Info: Tel. +39 340 5158895





## CORSI DI MUSICA PER TUTTE LE ETÀ E PER TUTTI I LIVELLI

CORSI INDIVIDUALI  
CORSI DI COPPIA  
CORSI COLLETTIVI

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

### CHI SIAMO

Music Academy Segrate è una giovane realtà dalle grandi aspirazioni, un luogo di inclusione, scambio, ricerca e impegno per allievi e allieve di ogni età e capacità.

I nostri corsi si svolgono nella splendida cornice del Centro Culturale Giuseppe Verdi (Via XXV aprile, 34 - 20054 Segrate) in aule luminose, di recente ristrutturazione e totalmente insonorizzate.

La nostra missione è quella di organizzare, promuovere e gestire corsi strumentali e vocali, laboratori di musica d'insieme e songwriting, in un contesto didattico fresco e stimolante, atto a valorizzare la creatività e l'espressione di ogni studente.

Il nostro corpo docenti, composto da insegnanti altamente qualificati, viene selezionato con cura non solo per eccellenza artistica e didattica, ma anche e soprattutto per la qualità umana, comunicativa ed empatica.

## I NOSTRI CORSI

Nella nostra Music Academy proponiamo una didattica che si concentra prevalentemente sull'insegnamento della musica moderna, attenta agli interessi dell'allievo e basata prioritariamente sulla creatività e l'espressione, senza dimenticare tecnica e regole di stampo più classico. Crediamo fermamente che l'incontro tra allievi possa determinare, fin dalle prime occasioni di confronto, una rilevante crescita personale e musicale. Per questo riserviamo grande importanza alle nostre lezioni di musica d'insieme, occasioni di studio oltre che di divertimento.

Tra le nostre proposte spiccano inoltre due corsi speciali: il corso individuale o collettivo di songwriting e il laboratorio musicale per soggetti con disabilità.

CANTO MODERNO  
PIANOFORTE CLASSICO  
PIANOFORTE MODERNO  
CHITARRA CLASSICA

CHITARRA ELETTRICA  
BASSO ELETTRICO  
BATTERIA  
TEORIA E SOLFEGGIO

SONGWRITING  
MUSICA D'INSIEME  
MINI ORCHESTRA

Durante l'anno accademico Music Academy Segrate riserva grande attenzione alle occasioni di confronto e approfondimento musicale, certa che gli stimoli proposti siano motivo di crescita personale e professionale.

È per questo che ci occupiamo dell'organizzazione di masterclass, seminari e lezioni concerto tenute da professionisti autorevoli nel panorama musicale moderno. Dedichiamo inoltre grande importanza alle occasioni di esibizione live degli allievi: concerti di metà e fine anno, partecipazioni a festival.

CONCERTO DI NATALE  
CONCERTO DI FINE ANNO

MASTER CLASS  
SEMINARI

STAGES  
LEZIONI CONCERTO

## CORSI DI STRUMENTO E CANTO

Una didattica fresca, nuova, attenta agli interessi dell'allievo e basata sulla creatività e l'espressione oltre che sulla tecnica e le regole. I nostri corsi di strumento e canto sono tenuti da didatti e musicisti altamente qualificati che sapranno indirizzare nello studio musicale ogni allievo nel miglior modo possibile.

### CORSI INDIVIDUALI

#### QUADRIMESTRE

CORSI 30 MINUTI € 300,00

CORSI 45 MINUTI € 450,00

CORSI 60 MINUTI € 600,00

CORSI 60 MINUTI € 250,00  
(PACCHETTO 5 LEZIONI)\*

| Giorni                      | Durata                     | Destinatari    | Insegnante |
|-----------------------------|----------------------------|----------------|------------|
| In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 30/45/60 min | bambini/adulti | Vari       |
| In accordo con l'insegnante | 5 Lezioni da 60 minuti*    | bambini/adulti | Vari       |

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre ad eccezione del pacchetto 5 lezioni

### CORSI DI COPPIA

#### QUADRIMESTRE

CORSI 45 MINUTI € 240,00

CORSI 60 MINUTI € 300,00

| Giorni                      | Durata                  | Destinatari    | Insegnante |
|-----------------------------|-------------------------|----------------|------------|
| In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 45/60 min | bambini/adulti | Vari       |

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

## CORSI SPECIALI

### SONGWRITING

I corsi di songwriting si rivolgono a chiunque desideri apprendere o perfezionare le tecniche della scrittura di canzoni, senza limiti di età, livello, esperienza. L'obiettivo dei corsi è infatti quello di valorizzare, fornendo tecniche e strumenti, stimoli e conoscenze, la creatività di ogni partecipante. Per partecipare ai corsi non è indispensabile saper suonare uno strumento musicale.

### CORSI DI COPPIA

#### QUADRIMESTRE

CORSI 45 MINUTI € 240,00

CORSI 60 MINUTI € 300,00

| Giorni                      | Durata                  | Destinatari    | Insegnante |
|-----------------------------|-------------------------|----------------|------------|
| In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 45/60 min | bambini/adulti | Vari       |

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

### CORSI INDIVIDUALI

#### QUADRIMESTRE

CORSI 45 MINUTI € 450,00

CORSI 60 MINUTI € 600,00

| Giorni                      | Durata                  | Destinatari    | Insegnante |
|-----------------------------|-------------------------|----------------|------------|
| In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 45/60 min | bambini/adulti | Vari       |

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

## LABORATORIO MUSICALE PER SOGGETTI CON DISABILITÀ

### (MINIMO 2, MASSIMO 5 PERSONE)

Il corso si pone come obiettivo la creazione di una piccola formazione di quattro o cinque elementi che lavorerà sulla produzione di un repertorio musicale. L'apprendimento avverrà gradualmente attraverso l'utilizzo di un approccio pratico alla musica accompagnato dall'uso di una modalità di comunicazione non verbale. Lo studente potrà: migliorare le proprie capacità relazionali, godere di possibili miglioramenti a livello coordinativo e motorio grazie allo studio di gesti musicali codificati e ripetuti, sviluppare capacità di concentrazione, attenzione e ascolto

#### QUADRIMESTRE

CORSI 45 MINUTI € 240,00

| Giorni                      | Durata               | Destinatari    | Insegnante |
|-----------------------------|----------------------|----------------|------------|
| In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 45 min | bambini/adulti | Vari       |

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

# MUSICA D'INSIEME

## BABY ORCHESTRA (3/4 ANNI)

Corso propedeutico alla musica per bimbi e bimbe di 3 e 4 anni. Attraverso la narrazione di favole musicate i bambini iniziano ad esplorare gli strumenti musicali, il canto, i concetti di tempo, altezza dei suoni e dinamiche nella musica, eseguendo i loro primi suoni e dando vita ad una "baby orchestra".

| QUADRIMESTRE<br>€ 240,00 | Giorni                      | Durata               | Destinatari | Insegnante |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------|------------|
|                          | In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 45 min | bambini     | Vari       |

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

## MINI ORCHESTRA (5/6 ANNI)

Corso di musica d'insieme per bimbi e bimbe di 5 e 6 anni. Attraverso attività ludiche i bambini imparano giocando e divertendosi. Il corso prevede l'utilizzo di strumenti musicali e la partecipazione ad attività di musica d'insieme nelle quali gli allievi imparano ad essere parte integrante di un gruppo, rispettandone le regole.

| QUADRIMESTRE<br>€ 240,00 | Giorni                      | Durata               | Destinatari | Insegnante |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------|------------|
|                          | In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 45 min | bambini     | Vari       |

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

## TEORIA E SOLFEGGIO

Corso collettivo formato dagli iscritti ai corsi di strumento e canto divisi per età e livello. Il laboratorio ha lo scopo di creare negli studenti quelle nozioni che permettono una maggiore consapevolezza e controllo dei parametri musicali più importanti: ritmo, melodia, armonia e ascolto analitico.

| QUADRIMESTRE<br>€ 240,00 | Giorni                      | Durata               | Destinatari    | Insegnante |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------|----------------|------------|
|                          | In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 60 min | bambini/adulti | Vari       |

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

## MUSICA D'INSIEME

### (MINIMO 2 PERSONE)

Corso di musica d'insieme per bambini dai 7 anni e ragazzi. I gruppi, formati dagli iscritti ai corsi di strumento e canto, divisi per età e livello, affronteranno lo studio di un repertorio musicale sotto la supervisione dell'insegnante. Durante l'anno accademico le band avranno occasione di esibirsi live trovando così riscontro concreto al loro impegno.

| QUADRIMESTRE<br>€ 300,00 | Giorni                      | Durata               | Destinatari    | Insegnante |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------|----------------|------------|
|                          | In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 60 min | bambini/adulti | Vari       |

\* gratuito per gli iscritti ai corsi individuali da 60 min.

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

# CORSI DI LINGUE



**INGLESE**  
**INGLESE KIDS**  
**SPAGNOLO**  
**TEDESCO**  
**FRANCESE**  
**ITALIANO PER STRANIERI**

I CORSI SUPERIORI SONO INDIRIZZATI A TUTTI COLORO CHE HANNO GIÀ FREQUENTATO I LIVELLI PRECEDENTI O CHE ABBIANO UN'ADEGUATA PREPARAZIONE SECONDO LA VALUTAZIONE DELL'INSEGNANTE.  
I CORSI DI LINGUE SARANNO COMPOSTI DA 26 LEZIONI CIASCUNO E SEGUIRANNO IL CALENDARIO DI SOSPENSIONE CORSI.

## CORSO ADULTI

### INGLESE

Le lezioni di inglese si articolano su più livelli per soddisfare le diverse necessità dei partecipanti: dall'acquisizione dell'inglese pratico ed utile per viaggiare, alle esercitazioni finalizzate al miglioramento della comprensione e della conversazione fino ad un uso più strettamente lavorativo della lingua.

**QUOTA ANNUALE**  
€ 215,00

| Giorni  | Orario      | Palestra                  | Destinatari          | Quartiere  | Trainer        |
|---------|-------------|---------------------------|----------------------|------------|----------------|
| Lunedì  | 18:45-20:15 | Cascina Commenda (aula 2) | Elementary           | ROVAGNASCO | Carlotta Facci |
| Lunedì  | 20:15-21:45 | Cascina Commenda (aula 2) | Pre-intermediate     | ROVAGNASCO | Carlotta Facci |
| Giovedì | 18:30-20:00 | Cascina Commenda (aula 2) | Intermediate         | ROVAGNASCO | Carlotta Facci |
| Giovedì | 20:00-21:30 | Cascina Commenda (aula 2) | Advance conversation | ROVAGNASCO | Carlotta Facci |

## CORSO BAMBINI

### INGLESE KIDS

Le lezioni di Inglese per i più piccoli saranno mirate a consolidare le conoscenze scolastiche migliorando e approfondendo il bagaglio linguistico di ogni singolo bambino.

**QUOTA ANNUALE**  
€ 215,00

| Giorni  | Orario      | Palestra                  | Destinatari | Quartiere  | Trainer |
|---------|-------------|---------------------------|-------------|------------|---------|
| Giovedì | 17:30-18:30 | Cascina Commenda (aula 2) | Elementary  | ROVAGNASCO |         |

## SPAGNOLO

Le lezioni di spagnolo sono mirate all'acquisizione di una competenza linguistica per far fronte alle situazioni più diverse che ci possono capitare sia nei viaggi che nella quotidianità.

**CORSO ADULTI**

**QUOTA ANNUALE**  
€ 215,00

| Giorni    | Orario      | Palestra                | Destinatari    | Quartiere  | Trainer            |
|-----------|-------------|-------------------------|----------------|------------|--------------------|
| Mercoledì | 18:30-20:00 | Aula Mattioli Inferiore | Base           | ROVAGNASCO | Francesca Esposito |
| Mercoledì | 20:00-21:30 | Aula Mattioli Inferiore | Pre-intermedio | ROVAGNASCO | Francesca Esposito |

## TEDESCO

Le lezioni di tedesco sono mirate all'acquisizione di una competenza linguistica per far fronte alle situazioni più diverse che ci possono capitare sia nei viaggi che nella quotidianità.

**CORSO ADULTI**

**QUOTA ANNUALE**  
€ 215,00

| Giorni  | Orario      | Palestra                | Destinatari     | Quartiere  | Trainer       |
|---------|-------------|-------------------------|-----------------|------------|---------------|
| Martedì | 20:00-21:30 | Aula Mattioli Inferiore | Elementare (A1) | ROVAGNASCO | Roberta Cuono |
| Martedì | 18:30-20:00 | Aula Mattioli Inferiore | Intermedio (B1) | ROVAGNASCO | Roberta Cuono |

## FRANCESE

Le lezioni di francese sono mirate all'acquisizione di una competenza linguistica per far fronte alle situazioni più diverse che ci possono capitare sia nei viaggi che nella quotidianità.

**CORSO ADULTI**

**QUOTA ANNUALE**  
€ 215,00

| Giorni    | Orario      | Palestra                  | Destinatari | Quartiere  | Trainer        |
|-----------|-------------|---------------------------|-------------|------------|----------------|
| Mercoledì | 18:30-20:00 | Cascina Commenda (aula 2) | Base        | ROVAGNASCO | Carlotta Facci |

## ITALIANO PER STRANIERI

Le lezioni di italiano per stranieri aiuteranno ad acquisire le basi della lingua parlata e scritta, aiutando così gli iscritti a far fronte alle situazioni della vita quotidiana.

**CORSO ADULTI**

**QUOTA ANNUALE**  
€ 215,00

| Giorni    | Orario      | Palestra                  | Destinatari | Quartiere  | Trainer        |
|-----------|-------------|---------------------------|-------------|------------|----------------|
| Mercoledì | 20:00-21:30 | Cascina Commenda (aula 2) | Base        | ROVAGNASCO | Carlotta Facci |

# PLAY TOGETHER

GIOCO SPORT  
ACTIVE ENGLISH



CORSO BAMBINI

## GIOCO SPORT

I corsi indirizzati ai bambini 3-5 anni hanno lo scopo di coadiuvare la crescita e la formazione del bambino, accrescere il suo sviluppo psico-fisico, rispondere ai suoi bisogni di gioco e movimento. Attraverso le proposte dei nostri istruttori laureati in Scienze Motorie, si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, la percezione e conoscenza del proprio corpo e la percezione del mondo esterno, sempre senza perdere di vista l'aspetto ludico. I corsi indirizzati ai bambini 6-7 anni hanno 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 organizzati sotto forma di gara (staffette, giochi tradizionali) individuali o di squadra e di valutare le diverse traiettorie e distanze rispetto ai compagni, agli attrezzi, nello specifico nell'uso della palla. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

MONOSETTIMANALE  
€ 154,00

| Giorni    | Orario      | Palestra              | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer       |
|-----------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|
| Venerdì   | 16:00-16:45 | Palazzetto            | 3-5 anni    |               | SEGRATE CENTRO |               |
| Martedì   | 16:45-18:00 | Elementari Modigliani | 6-7 anni    |               | SEGRATE CENTRO | Luca Barbieri |
| Mercoledì | 16:45-18:00 | Media Redecesio       | 6-7 anni    |               | REDECESIO      |               |

CORSO BAMBINI

## ACTIVE ENGLISH

Corso che ha come obiettivo l'apprendimento della lingua inglese attraverso lo sport/gioco. L'active English aiuterà il bambino a diventare parte attiva della lezione. Attività fisica, gioco sport e lingua inglese in un'unica lezione. Il tutto goverà alla crescita psico-fisica del bambino facilitando il processo di apprendimento.

MONOSETTIMANALE  
€ 215,00

| Giorni  | Orario      | Palestra              | Destinatari | Denominazione | Quartiere  | Trainer |
|---------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|------------|---------|
| Giovedì | 17:00-18:00 | Elementari Rovagnasco | 3-5 anni    |               | ROVAGNASCO |         |

# SPORT DI SQUADRA



## MICROVOLLEY

## MINIVOLLEY

## SUPERMINIVOLLEY

## PALLAVOLO MEDIE/SUPERIORI

## PALLAVOLO ADULTI

## MINIBASKET

## MINIBASKET PRO

## BASKET MEDIE/SUPERIORI

## FUTSAL AVVIAMENTO AL CALCIO

### CORSO BAMBINI

## MICROVOLLEY

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  
€ 154,00

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

### CORSO BAMBINI

## 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.

MONOSETTIMANALE  
€ 270,00

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

## 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**  
€ 374,00

| Giorni  | Orario      | Palestra              | Destinatari     | Denominazione  | Quartiere      | Trainer                              |
|---------|-------------|-----------------------|-----------------|----------------|----------------|--------------------------------------|
| Lunedì  | 16:45-18:30 | Elementari Modigliani | Femmine 2014-15 | Pre-Agonistica | SEGRATE CENTRO | Chiara Gamberini<br>Daria Occhipinti |
| Giovedì | 16:45-18:30 | Mattioli Superiore    | Femmine 2014-15 | Pre-Agonistica | ROVAGNASCO     | Chiara Gamberini<br>Chiara Borghini  |

## 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 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 migliorare ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 215,00

| 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**  
€ 242,00

| Giorni  | Orario      | Palestra               | Destinatari | Denominazione | Quartiere  | Trainer            |
|---------|-------------|------------------------|-------------|---------------|------------|--------------------|
| Martedì | 21:00-23:00 | Elementari Walt Disney |             |               | SAN FELICE | Stefano Bernazzani |

## 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**  
€182,00

**BISETTIMANALE**  
€270,00

| Giorni    | Orario      | Palestra                  | Destinatari | Denominazione         | Quartiere      | Trainer         |
|-----------|-------------|---------------------------|-------------|-----------------------|----------------|-----------------|
| Martedì   | 16:45-17:45 | Elementari Redecesio      | 7-8 -9 anni | Scoiattoli 2015-16-17 | REDECESIO      | Carlo Bellavita |
| Mercoledì | 16:45-17:45 | Elementari MI 2 Sud       | 6-7-8 anni  | Pulcini 2016-17-18    | MILANO 2       | Luca Zucchelli  |
| Venerdì   | 16:45-17:45 | Elementari MI 2 Sud       | 9-10 anni   | Aquilotti 2014-15     | MILANO 2       | Carlo Bellavita |
| Mercoledì | 18:00-19:00 | Tensostruttura Rovagnasco | 9 anni      | Aquilotti 2015        | ROVAGNASCO     | Carlo Bellavita |
| Venerdì   | 17:00-18:00 | Don Giussani              | 9 anni      | Aquilotti 2015        | REDECESIO      | Carlo Bellavita |
| Martedì   | 18:00-19:00 | Elementare Modigliani     | 8 anni      | Scoiattoli 2016       | SEGRATE CENTRO | Barbara Casella |
| Venerdì   | 17:00-18:00 | Tensostruttura Rovagnasco | 8 anni      | Scoiattoli 2016       | ROVAGNASCO     | Barbara Casella |
| Lunedì    | 17:15-18:15 | Tensostruttura Rovagnasco | 7 anni      | Scoiattoli 2017       | ROVAGNASCO     | Matteo Quatela  |
| Mercoledì | 17:00-18:00 | Tensostruttura Rovagnasco | 7 anni      | Scoiattoli 2017       | ROVAGNASCO     | Matteo Quatela  |
| Martedì   | 17:00-18:00 | Tensostruttura Rovagnasco | 6 anni      | Pulcini 2018          | ROVAGNASCO     | Giovanni Magoga |
| Giovedì   | 17:00-18:00 | Tensostruttura Rovagnasco | 6 anni      | Pulcini 2018          | ROVAGNASCO     | Giovanni Magoga |
| Lunedì    | 16:15-17:15 | Tensostruttura Rovagnasco | 4-5 anni    | Pulcini 2019-20       | ROVAGNASCO     | Matteo Quatela  |
| Mercoledì | 17:00-18:00 | Elementari Modigliani     | 4-5 anni    | Pulcini 2019-20       | SEGRATE CENTRO | Luca Barbieri   |
| Mercoledì | 16:15-17:00 | Tensostruttura Rovagnasco | 3 anni      | Pulcini 2021          | ROVAGNASCO     | Matteo Quatela  |

## MINIBASKET PRO

CORSO BAMBINI

**BISETTIMANALE**  
€ 374,00

| Giorni  | Orario      | Palestra                  | Destinatari | Denominazione  | Quartiere      | Trainer         |
|---------|-------------|---------------------------|-------------|----------------|----------------|-----------------|
| Martedì | 18:00-19:30 | Tensostruttura Rovagnasco | 10 anni     | Aquilotti 2014 | ROVAGNASCO     | Carlo Bellavita |
| Venerdì | 18:15-19:45 | Elementari Modigliani     | 10 anni     | Aquilotti 2014 | SEGRATE CENTRO | 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 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 basket insieme ad istruttori qualificati che sapranno dare il giusto incipit per migliorare ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 215,00

| Giorni | Orario      | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer       |
|--------|-------------|----------|-------------|---------------|----------------|---------------|
| Lunedì | 17:00-18:00 | Leopardi | 11-16 anni  |               | SEGRATE CENTRO | Luca Barbieri |

## 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 l'aspetto ludico-motorio. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 154,00

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



# BOXE

**EDU BOXE  
GYM BOXE**

## EDU BOXE

Il corso EDU BOXE costituisce un primo approccio con la pugilistica. Con esso si vuole far conoscere la disciplina della boxe e degli sport da combattimento come insegnamento educativo e scuola di vita. L'attività giovanile proposta si prefigge di fornire all'atleta una preparazione multilaterale, idonea ad "attrezzare" i giovani di quelle abilità motorie che oggi con la pratica del pugilato giovanile possiamo sviluppare. È uno sport di contatto fisico che dà molta importanza anche a quei valori aggiunti indispensabili per il giusto equilibrio: rispetto e autocontrollo.

**MONO (12 lezioni) € 90,00**  
**BIS (24 lezioni) € 109,00**  
**TRIS (36 lezioni) € 121,00**

**I corsi si intendono a  
trimestre solare**

| Giorni    | Orario      | Palestra                    | Destinatari | Denominazione | Quartiere         | Trainer                             |
|-----------|-------------|-----------------------------|-------------|---------------|-------------------|-------------------------------------|
| Lunedì    | 17:30-18:30 | Palestra Boxe<br>Via Alpini |             |               | SEGRATE<br>CENTRO | Christian Mulas<br>Simona Digrigoli |
| Martedì   | 17:30-18:30 | Palestra Boxe<br>Via Alpini |             |               | SEGRATE<br>CENTRO | Christian Mulas<br>Massimo Megale   |
| Mercoledì | 17:30-18:30 | Palestra Boxe<br>Via Alpini |             |               | SEGRATE<br>CENTRO | Christian Mulas<br>Massimo Megale   |
| Giovedì   | 17:30-18:30 | Palestra Boxe<br>Via Alpini |             |               | SEGRATE<br>CENTRO | Christian Mulas<br>Massimo Megale   |
| Venerdì   | 17:30-18:30 | Palestra Boxe<br>Via Alpini |             |               | SEGRATE<br>CENTRO | Christian Mulas<br>Simona Digrigoli |

## GYM BOXE

Il corso GYM BOXE consiste in un allenamento per chi vuole aumentare velocità muscolare e prontezza di riflessi attraverso un allenamento fisico noto a tutti per la sua efficacia. Consiste nella corsa, corda, addominali, circuiti, sacco. Nel giro di pochi mesi il praticante nota dei miglioramenti nel proprio fisico compiendo con facilità sforzi che prima comportavano enorme fatica acquistando anche più sicurezza in se stesso.

### CORSO ADULTI

**MONO (12 lezioni) € 90,00**  
**BIS (24 lezioni) € 171,00**  
**TRIS (32 lezioni) € 182,00**

**I corsi si intendono a trimestre solare**

| Giorni    | Orario      | Palestra                 | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer       |
|-----------|-------------|--------------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|
| Lunedì    | 10:30-11:30 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Bruno Saitta  |
| Mercoledì | 10:30-11:30 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Bruno Saitta  |
| Venerdì   | 10:30-11:30 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Bruno Saitta  |
| Lunedì    | 12:30-13:30 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Bruno Saitta  |
| Mercoledì | 12:30-13:30 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Bruno Saitta  |
| Venerdì   | 12:30-13:30 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Bruno Saitta  |
| Lunedì    | 18:30-19:30 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Lucio Larini  |
| Martedì   | 18:30-19:30 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Carlos Sedano |
| Mercoledì | 18:30-19:30 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Harry Aquino  |
| Giovedì   | 18:30-19:30 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Carlos Sedano |
| Venerdì   | 18:30-19:30 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Lucio Larini  |

## GYM BOXE

| Giorni    | Orario      | Palestra                 | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer           |
|-----------|-------------|--------------------------|-------------|---------------|----------------|-------------------|
| Lunedì    | 20:00-21:00 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Michele Carrieri  |
| Martedì   | 20:00-21:00 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Carlos Sedano     |
| Mercoledì | 20:00-21:00 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Michele Carrieri  |
| Giovedì   | 20:00-21:00 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Carlos Sedano     |
| Venerdì   | 20:00-21:00 | Palestra Boxe Via Alpini |             |               | SEGRATE CENTRO | Federico Minorini |

## ATLETICA

### ATLETICA PRE-AGONISTICA

### PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA

### GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

### GINNASTICA RITMICA

### ACROBATICA

### ROLLER



## ATLETICA

Il corso di atletica si basa sull'insegnamento delle tecniche e delle regole riguardanti le gare di corse, salti e lanci. Permette inoltre coordinazione generale (anche con l'uso di piccoli attrezzi), il gestire le situazioni di gara e lo spirito di gruppo. Il corso durante i mesi invernali si svolgerà all'interno delle strutture della scuola Media Leopardi in quanto la pista esterna non sarà illuminata.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 132,00

**BISETTIMANALE**  
€ 220,00

| Giorni    | Orario      | Palestra           | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer |
|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|----------------|---------|
| Mercoledì | 17:00-18:00 | Leopardi Inferiore | 6-9 anni    |               | SEGRATE CENTRO |         |
| Venerdì   | 17:00-18:00 | Leopardi Inferiore | 6-9 anni    |               | SEGRATE CENTRO |         |
| Mercoledì | 18:00-19:00 | Leopardi Inferiore | 10-14 anni  |               | SEGRATE CENTRO |         |
| Venerdì   | 18:00-19:00 | Leopardi Inferiore | 10-14 anni  |               | SEGRATE CENTRO |         |

CORSO BAMBINI

## ATLETICA PRE-AGONISTICA

L'agonismo, ovvero fare atletica leggera con l'obiettivo di raggiungere dei risultati sia personali che assoluti. Adesso si prova a lavorare divertendosi per vivere l'emozione adrenalinica della gara cullando ogni volta il sogno della vittoria, anche semplicemente per il gusto di battere i propri limiti personali. Allenamenti intensi e mirati per tutti coloro che oltre al corso bisettimanale vogliono intensificare il livello di allenamento. Nulla si tralascia e tutti i dettagli vengono curati affinché in pista o in pedana facciano la differenza. In questo settore saranno i nostri tecnici a suggerire e decidere a quale competizione partecipare perchè avranno costantemente sotto controllo la preparazione fisica e mentale di ogni singolo atleta.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 110,00

| Giorni | Orario      | Palestra           | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer |
|--------|-------------|--------------------|-------------|---------------|----------------|---------|
| Sabato | 09:30-11:30 | Leopardi Inferiore | 6-14 anni   |               | SEGRATE CENTRO |         |

Previa partecipazione al corso bisettimanale di atletica

CORSO BAMBINI

## PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA

**CORSO BAMBINI**

Corso rivolto ai bambini dai 3/5 anni di età. È un'attività di carattere formativo svolta in un ambiente dove i piccoli possono ricevere innumerevoli e svariati stimoli motori a carattere ludico per sviluppare un'adeguata ed ampia motricità in relazione alla ginnastica artistica e ritmica. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 162,00

**BISETTIMANALE**  
€ 270,00

| Giorni    | Orario      | Palestra         | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer          |
|-----------|-------------|------------------|-------------|---------------|----------------|------------------|
| Martedì   | 16:15-17:00 | Tenso XXV Aprile | 3-5 anni    |               | SEGRATE CENTRO | Michela Cogliati |
| Mercoledì | 16:15-17:00 | Tenso XXV Aprile | 3-5 anni    |               | SEGRATE CENTRO | Sara Simonini    |
| Giovedì   | 16:15-17:00 | Tenso XXV Aprile | 3-5 anni    |               | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi  |

## GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

**CORSO BAMBINI**

Corsi di livello base suddivisi per età nei quali le bambine apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero e sui grandi attrezzi (trave, parallele e volteggio).

**MONOSETTIMANALE**  
€ 162,00

**BISETTIMANALE**  
€ 270,00

| Giorni  | Orario      | Palestra         | Destinatari  | Denominazione | Quartiere      | Trainer         |
|---------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| Giovedì | 16:45-17:45 | Media Redecesio  | 6-10 anni    |               | REDECESIO      |                 |
| Lunedì  | 17:00-18:00 | Tenso XXV Aprile | 6-7 anni     |               | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi |
| Giovedì | 17:00-18:00 | Tenso XXV Aprile | 6-7 anni     |               | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi |
| Lunedì  | 18:00-19:00 | Tenso XXV Aprile | dagli 8 anni |               | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi |
| Giovedì | 18:00-19:00 | Tenso XXV Aprile | dagli 8 anni |               | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi |

## GINNASTICA RITMICA

CORSO BAMBINI

Corsi di livello base all'interno dei quali i bambini apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi (cerchio, corda, palla, nastro e clavette).

**MONOSETTIMANALE**  
€ 162,00

| Giorni  | Orario      | Palestra           | Destinatari  | Denominazione | Quartiere      | Trainer         |
|---------|-------------|--------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| Martedì | 17:00-18:00 | Leopardi Superiore | 6-7 anni     |               | SEGRATE CENTRO | Alessia Beretta |
| Venerdì | 17:00-18:00 | Leopardi Superiore | 6-7 anni     |               | SEGRATE CENTRO | Alessia Beretta |
| Martedì | 18:00-19:00 | Leopardi Superiore | dagli 8 anni |               | SEGRATE CENTRO | Alessia Beretta |
| Venerdì | 18:00-19:00 | Leopardi Superiore | dagli 8 anni |               | SEGRATE CENTRO | Alessia Beretta |

**BISETTIMANALE**  
€ 270,00

## ACROBATICA

CORSO RAGAZZI

Corso di ginnastica artistica a corpo libero per ex atlete che non hanno voglia di abbandonare questo sport o per chi semplicemente si vuole avvicinare ma non ha potuto farlo prima. L'allenamento verrà strutturato con un riscaldamento iniziale, un potenziamento e un percorso di studio (successivo evolversi) dei vari elementi acrobatici di base.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 270,00

| Giorni  | Orario      | Palestra         | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer       |
|---------|-------------|------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|
| Martedì | 20:15-22:15 | Tenso XXV Aprile | dai 16 anni |               | SEGRATE CENTRO | Sara Simonini |

## ROLLER

CORSO BAMBINI

I rollerblade sono un modo per tenersi in allenamento e in forma fisica con tanto divertimento. L'uso dei pattini in linea è una soluzione fitness efficace e completa, che va di pari passo con la voglia di movimento outdoor. Da un punto di vista strettamente fisico, praticare Rollerblade equivale a sollecitare in maniera completa i gruppi muscolari, sia superiori (pettorali, addominali e dorsali) che inferiori (quadricipiti e glutei), con grande coinvolgimento anche delle braccia che aiutano sempre a mantenere il necessario equilibrio. Si tratta di una disciplina aerobica, quindi consigliabile a tutti, che prevede un buon impiego di energie di lavoro cardiovascolare e che regala ottimi benefici sia sotto il profilo del miglioramento della capacità polmonare che della struttura ossea.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 215,00

| Giorni  | Orario      | Palestra    | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer        |
|---------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----------|----------------|
| Giovedì | 16:45-17:45 | Media Sabin | 6-11 anni   | Base          | MILANO 2  | Valentina Mara |
| Giovedì | 17:45-18:45 | Media Sabin | 6-11 anni   | Intermedio    | MILANO 2  | Valentina Mara |

# ARTI MARZIALI

JUDO GIOCO  
KARATE GIOCO  
JUDO  
JUDO PLUS  
DIFESA PERSONALE  
KARATE  
KARATE PLUS



## JUDO | GIOCO

Attraverso il gioco e l'insegnamento dei primi rudimenti della disciplina, si sostiene e si valorizza il combattimento insegnando ai più piccoli il controllo del corpo e il rispetto dell'altro.

CORSO BAMBINI

MONOSETTIMANALE  
€ 154,00

| Giorni    | Orario      | Palestra                | Destinatari | Denominazione | Quartiere  | Trainer          |
|-----------|-------------|-------------------------|-------------|---------------|------------|------------------|
| Mercoledì | 18:00-18:45 | Palestra<br>Via Manzoni | 3-4 anni    |               | ROVAGNASCO | Paolo Belingheri |

## KARATE | GIOCO

Il Karate essendo un'attività integratrice di notevole valore pedagogico, sostiene e valorizza lo sviluppo motorio dei più piccoli affinando l'educazione aiutando lo sviluppo psicofisico del bambino.

CORSO BAMBINI

MONOSETTIMANALE  
€ 154,00

| Giorni    | Orario      | Palestra                | Destinatari | Denominazione | Quartiere  | Trainer                          |
|-----------|-------------|-------------------------|-------------|---------------|------------|----------------------------------|
| Mercoledì | 17:15-18:00 | Palestra<br>Via Manzoni | 3-5 anni    |               | ROVAGNASCO | Simone Ambrosoni<br>Diego Brenna |

## JUDO

Questa lotta giapponese, apparentemente terribile per chi non la conosce sembra consistere essenzialmente in uno spietato esercizio della violenza. Ma il Judo non è violenza, bensì controllo della violenza; non è aggressione, ma partecipazione; non è conflitto, ma amicizia. Il Judo è la costante ricerca del migliore impiego dell'energia, e non solo di quella fisica, in un clima di amicizia e mutua prosperità. In altre parole, il vero judoka cerca di agire sempre meglio, quindi di vivere sempre meglio, per il bene suo e degli altri. Il che vuol dire rispetto per gli altri, umiltà e dedizione. In breve, civiltà.

### CORSO BAMBINI

**MONOSETTIMANALE**  
€ 162,00

**BISETTIMANALE**  
€ 270,00

| Giorni  | Orario      | Palestra             | Destinatari | Denominazione | Quartiere  | Trainer                            |
|---------|-------------|----------------------|-------------|---------------|------------|------------------------------------|
| Lunedì  | 17:30-18:15 | Palestra Via Manzoni | 5-6 anni    |               | ROVAGNASCO | Paolo Belingheri                   |
| Giovedì | 17:30-18:15 | Palestra Via Manzoni | 5-6 anni    |               | ROVAGNASCO | Paolo Belingheri                   |
| Martedì | 17:00-18:00 | Elementari MI2 Sud   | 6-11 anni   |               | MILANO 2   |                                    |
| Lunedì  | 18:30-19:30 | Palestra Via Manzoni | 6-11 anni   |               | ROVAGNASCO | Paolo Belingheri                   |
| Giovedì | 18:30-19:30 | Palestra Via Manzoni | 7-8 anni    |               | ROVAGNASCO | Paolo Belingheri                   |
| Martedì | 17:30-18:30 | Palestra Via Manzoni | 7-8 anni    |               | ROVAGNASCO | Paolo Belingheri<br>Giorgio Gauzzi |
| Venerdì | 17:30-18:30 | Palestra Via Manzoni | 7-8 anni    |               | ROVAGNASCO | Paolo Belingheri<br>Giorgio Gauzzi |

## JUDO PLUS

Attraverso il gioco e l'insegnamento dei primi rudimenti della disciplina, si sostiene e si valorizza il combattimento insegnando ai più piccoli il controllo del corpo e il rispetto dell'altro.

### CORSO BAMBINI

**MONOSETTIMANALE**  
€ 224,00

**BISETTIMANALE**  
€ 374,00

| Giorni  | Orario      | Palestra             | Destinatari | Denominazione | Quartiere  | Trainer                            |
|---------|-------------|----------------------|-------------|---------------|------------|------------------------------------|
| Martedì | 18:30-20:00 | Palestra Via Manzoni | 9-11 anni   |               | ROVAGNASCO | Paolo Belingheri<br>Giorgio Gauzzi |
| Venerdì | 18:30-20:00 | Palestra Via Manzoni | 9-11 anni   |               | ROVAGNASCO | Paolo Belingheri<br>Giorgio Gauzzi |

## DIFESA PERSONALE

Corso rivolto a tutti coloro che vogliono saper gestire o evitare una disputa tra individui prima che essi, per svariati motivi possano giungere ad uno scontro. Si cercherà di far propri alcuni degli insegnamenti derivanti dal Krav Maga (sistema di ravvicinamento e autodifesa di origine israeliana) per imparare a difendersi dai pericoli e dalle minacce salvaguardando la propria integrità fisica e psichica

### CORSO ADULTI

**MONOSETTIMANALE**  
€ 242,00

| Giorni | Orario      | Palestra  | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer         |
|--------|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|-----------------|
| Lunedì | 19:45-20:45 | De Amicis |             |               | SEGRATE CENTRO | Carmelo Attardo |

## KARATE

E' dimostrato da tempo che il Karata allena anche le doti di autocontrollo, di volontà e correttezza, ed è inoltre un'attività integratrice di notevole valore pedagogico, una disciplina che valorizza i principi morali e fisici, affina l'educazione, l'irrobustimento armonioso del corpo e sviluppa le capacità di concentrazione e volontà.

**CORSO BAMBINI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 162,00

**BISETTIMANALE**  
€ 270,00

| Giorni  | Orario      | Palestra              | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer                             |
|---------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------|-------------------------------------|
| Martedì | 16:45-17:45 | Media Redecesio       | 6-11 anni   |               | REDECESIO      | Diego Brenna                        |
| Venerdì | 16:45-17:45 | Media Redecesio       | 6-11 anni   |               | REDECESIO      | Diego Brenna                        |
| Martedì | 17:00-18:00 | Elementari Rovagnasco | 6-7 anni    |               | ROVAGNASCO     | Simone Ambrosoni<br>Riccardo Brenna |
| Venerdì | 17:00-18:00 | Elementari Rovagnasco | 6-7 anni    |               | ROVAGNASCO     | Simone Ambrosoni                    |
| Martedì | 18:00-19:00 | Elementari Rovagnasco | 8-11 anni   |               | ROVAGNASCO     | Simone Ambrosoni<br>Riccardo Brenna |
| Venerdì | 18:00-19:00 | Elementari Rovagnasco | 8-11 anni   |               | ROVAGNASCO     | Simone Ambrosoni                    |
| Lunedì  | 17:00-18:00 | Leopardi Superiore    | 6-7 anni    |               | SEGRATE CENTRO | Simone Ambrosoni<br>Riccardo Brenna |
| Giovedì | 17:00-18:00 | Leopardi Superiore    | 6-7 anni    |               | SEGRATE CENTRO | Simone Ambrosoni                    |

## KARATE

**CORSO BAMBINI**

| Giorni  | Orario      | Palestra                   | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer                             |
|---------|-------------|----------------------------|-------------|---------------|----------------|-------------------------------------|
| Lunedì  | 18:00-19:00 | Leopardi Superiore         | 8-11 anni   |               | SEGRATE CENTRO | Simone Ambrosoni<br>Riccardo Brenna |
| Giovedì | 18:00-19:00 | Leopardi Superiore         | 8-11 anni   |               | SEGRATE CENTRO | Simone Ambrosoni                    |
| Lunedì  | 18:30-19:30 | Palestra Karate Via Alpini | 6-11 anni   |               | SEGRATE CENTRO | Reinaldo Nannini                    |
| Giovedì | 18:30-19:30 | Palestra Karate Via Alpini | 6-11 anni   |               | SEGRATE CENTRO | Reinaldo Nannini                    |

## KARATE PLUS

**CORSO BAMBINI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 110,00

\*Previa partecipazione al corso bisettimanale di karate

| Giorni    | Orario      | Palestra                   | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer          |
|-----------|-------------|----------------------------|-------------|---------------|----------------|------------------|
| Mercoledì | 18:30-19:30 | Palestra Karate Via Alpini | 8-11 anni   |               | SEGRATE CENTRO | Simone Ambrosoni |

# BALLI E DANZE



## DANZA CONTEMPORANEA

PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA

PROPEDEUTICA DANZA MODERNA

DANZA MODERNA

DANZA CLASSICA

HIP HOP

COUNTRY WESTERN DANCE

BALLO LISCIO

BOOGIE WOOGIE

## DANZA CONTEMPORANEA

**CORSO RAGAZZI**

La danza contemporanea è una forma espressiva del corpo basata sui movimenti liberi e sull'improvvisazione. Il carattere distintivo di questa disciplina risiede nell'alternanza tra la forza del movimento e il rilascio e nell'importanza della consapevolezza di ogni gesto.

MONOSETTIMANALE  
€ 242,00

| Giorni    | Orario      | Palestra           | Destinatari | Denominazione | Quartiere  | Trainer     |
|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|-------------|
| Mercoledì | 15:30-17:00 | Mattioli Inferiore | dai 12 anni | Teen          | ROVAGNASCO | Elisa Fanti |

## PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA

**CORSO BAMBINI**

La propedeutica danza classica oppure gioco danza si basa su metodi o programmi adatti all'età pre-scolare che spesso fanno riferimento alla dimensione del "gioco" essendo quella più familiare per i bambini. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione e autorizzazione dell'insegnante durante la lezione di prova obbligatoria.

MONOSETTIMANALE  
€ 182,00

| Giorni | Orario      | Palestra           | Destinatari | Denominazione | Quartiere  | Trainer     |
|--------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|-------------|
| Lunedì | 16:15-17:00 | Mattioli Inferiore | 3-5 anni    |               | ROVAGNASCO | Elisa Fanti |

## PROPEDEUTICA DANZA MODERNA

**CORSO BAMBINI**

Il corso di propedeutica danza moderna è rivolto ai bambini dai 3 ai 5 anni ed è strutturato in forma di gioco con la musica permettendo ai piccoli di avvicinarsi alla danza divertendosi. I bambini impareranno attraverso semplici coreografie a mantenere una corretta postura sviluppando maggiore elasticità, ma soprattutto verranno stimolate le capacità di coordinazione e ritmo musicale. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

MONOSETTIMANALE  
€ 182,00

| Giorni    | Orario      | Palestra             | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer |
|-----------|-------------|----------------------|-------------|---------------|----------------|---------|
| Martedì   | 17:00-17:45 | De Amicis            | 3-5 anni    |               | SEGRATE CENTRO |         |
| Mercoledì | 17:00-17:45 | Elementari Redecesio | 3-5 anni    |               | REDECESIO      |         |
| Giovedì   | 16:15-17:00 | Mattioli inferiore   | 3-5 anni    |               | ROVAGNASCO     |         |

## DANZA MODERNA

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

La Danza Moderna è una forma di danza che si concentra sulla seria espressione delle emozioni interiori, usando uno stile interpretativo a flusso libero, piuttosto che seguire le rigide regole caratteristiche di molte discipline di danza. Nel corso degli anni, la danza moderna si è mescolata più strettamente con altre discipline come la danza jazz, il balletto o altre forme di danza, diventando così un linguaggio ben definito. Le moderne tecniche di danza hanno enfatizzato l'uso espressivo del busto, il lavoro a terra, le cadute e il recupero, l'uso della respirazione e movimenti più naturali e umani.

### MONOSETTIMANALE

€ 191,00

### BISETTIMANALE

€ 319,00

| Giorni  | Orario      | Palestra             | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer |
|---------|-------------|----------------------|-------------|---------------|----------------|---------|
| Lunedì  | 16:45-17:45 | Elementari MI 2 Sud  | 6-9 anni    | Base 1        | MILANO 2       |         |
| Lunedì  | 17:00-18:00 | Elementari Redecasio | 6-9 anni    | Base 1        | REDECESIO      |         |
| Giovedì | 17:00-18:00 | Elementari Redecasio | 6-9 anni    | Base 1        | REDECESIO      |         |
| Lunedì  | 18:00-19:00 | Elementari Redecasio | 10-12 anni  | Base 2*       | REDECESIO      |         |
| Giovedì | 18:00-19:00 | Elementari Redecasio | 10-12 anni  | Base 2*       | REDECESIO      |         |
| Giovedì | 17:00-18:00 | Mattioli Inferiore   | 6-9 anni    | Base 1        | ROVAGNASCO     |         |
| Giovedì | 18:00-19:00 | Mattioli Inferiore   | 10-12 anni  | Base 2*       | ROVAGNASCO     |         |
| Martedì | 18:00-19:00 | De Amicis            | 6-9 anni    | Base 1        | SEGRATE CENTRO |         |
| Giovedì | 18:00-19:00 | De Amicis            | 6-9 anni    | Base 1        | SEGRATE CENTRO |         |

\* L'inserimento nei corsi avverrà previa valutazione dell'insegnante. È suggerita la frequentazione bisettimanale.

## DANZA MODERNA MEDIE/SUPERIORI

CORSO RAGAZZI

La Danza Moderna è una forma di danza che si concentra sulla seria espressione delle emozioni interiori, usando uno stile interpretativo a flusso libero, piuttosto che seguire le rigide regole caratteristiche di molte discipline di danza. Nel corso degli anni, la danza moderna si è mescolata più strettamente con altre discipline come la danza jazz, il balletto o altre forme di danza, diventando così un linguaggio ben definito. Le moderne tecniche di danza hanno enfatizzato l'uso espressivo del busto, il lavoro a terra, le cadute e il recupero, l'uso della respirazione e movimenti più naturali e umani.

### MONOSETTIMANALE

€ 242,00

| Giorni    | Orario      | Palestra           | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer |
|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|----------------|---------|
| Martedì   | 16:30-18:00 | Mattioli Inferiore | dai 12 anni | Teen          | ROVAGNASCO     |         |
| Mercoledì | 17:30-19:00 | Leopardi Superiore | dai 12 anni | Teen          | SEGRATE CENTRO |         |

## DANZA CLASSICA

CORSO BAMBINI

La Danza Classica è una danza accademica supportata da una tecnica ben codificata. Questa disciplina, alla base di ogni altra tecnica, insegna: grazia, eleganza, flessibilità, rigore, disciplina e armonia del corpo.

### MONOSETTIMANALE

€ 242,00

### BISETTIMANALE

€ 424,00

| Giorni    | Orario      | Palestra           | Destinatari | Denominazione | Quartiere  | Trainer     |
|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|-------------|
| Lunedì    | 17:00-18:30 | Mattioli Inferiore |             | Base 1        | ROVAGNASCO | Elisa Fanti |
| Mercoledì | 17:00-18:30 | Mattioli Inferiore |             | Base 1        | ROVAGNASCO | Elisa Fanti |
| Lunedì    | 18:30-20:00 | Mattioli Inferiore |             | Base 2*       | ROVAGNASCO | Elisa Fanti |
| Mercoledì | 18:30-20:00 | Mattioli Inferiore |             | Base 2*       | ROVAGNASCO | Elisa Fanti |

\* L'inserimento nei corsi avverrà previa valutazione dell'insegnante.

## HIP HOP

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 tecnici molto adatti ai giovani.

**CORSO BAMBINI/RAGAZZI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 182,00

| Giorni  | Orario      | Palestra              | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer          |
|---------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------|------------------|
| Lunedì  | 17:00-18:00 | Elementari Rovagnasco | 6-11 anni   |               | ROVAGNASCO     | Daniela Di Sauro |
| Giovedì | 17:00-18:00 | De Amicis             | 6-11 anni   |               | SEGRATE CENTRO |                  |

## HIP HOP MEDIE / SUPERIORI

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 tecnici molto adatti ai giovani.

**CORSO RAGAZZI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 242,00

| Giorni    | Orario      | Palestra             | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer          |
|-----------|-------------|----------------------|-------------|---------------|-----------|------------------|
| Mercoledì | 18:00-19:30 | Elementari Redecesio | dai 12 anni | Teen          | REDECESIO | Daniela Di Sauro |

## COUNTRY WESTERN DANCE

È una vera danza sportiva, con le sue regole, la sua tecnica, la sua teoria e la sua storia, anche se il suo ingrediente fondamentale è il divertimento! Rientra nella categoria dei balli di gruppo in linea (nonostante comprenda anche balli di coppia, in cerchio, ecc.), ma si differenzia per la musica su cui si eseguono i passi, tutta rigorosamente country style. È adatta davvero a tutti: uomini e donne, adolescenti, giovani e adulti; persone in forma e gente che non ha mai fatto sport in vita propria.

**CORSO ADULTI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 270,00

| Giorni | Orario      | Palestra           | Destinatari  | Denominazione | Quartiere  | Trainer |
|--------|-------------|--------------------|--------------|---------------|------------|---------|
| Lunedì | 20:30-21:30 | Mattioli Inferiore | Base         |               | ROVAGNASCO |         |
| Lunedì | 21:30-22:30 | Mattioli Inferiore | Intermedio 1 |               | ROVAGNASCO |         |

## BALLO LISCIO

In questo corso vengono insegnati Mazurka, Polka, Valzer Viennese, Fox Trot, Tango, Valzer Lento, Rumba, Cha Cha Cha e Beguine. Questo tipo di danza, oltre a dare la possibilità di socializzare durante qualsiasi evento danzante, vi aiuterà a tenere una postura corretta.

**CORSO ADULTI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 270,00

| Giorni    | Orario      | Palestra           | Destinatari | Denominazione | Quartiere  | Trainer                               |
|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|---------------------------------------|
| Martedì   | 20:30-21:30 | Mattioli Inferiore | Avanzato 2  |               | ROVAGNASCO | Daniela Giuliano<br>Silvano Marcarini |
| Martedì   | 21:30-22:30 | Mattioli Inferiore | Intermedio  |               | ROVAGNASCO | Daniela Giuliano<br>Silvano Marcarini |
| Mercoledì | 20:30-21:30 | Mattioli Inferiore | Avanzato 1  |               | ROVAGNASCO | Daniela Giuliano<br>Silvano Marcarini |
| Venerdì   | 20:30-21:30 | Mattioli Inferiore | Base        |               | ROVAGNASCO | Daniela Giuliano<br>Silvano Marcarini |

## BOOGIE WOOGIE

Questo corso vi travolgerà con il suo ritmo spregiudicato che molto si avvicina a quello del Rock'n'Roll. È un ballo allegro, spensierato e caratterizzato da movimenti molto veloci.

**CORSO ADULTI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 270,00

| Giorni    | Orario      | Palestra           | Destinatari | Denominazione | Quartiere  | Trainer                               |
|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|---------------------------------------|
| Mercoledì | 21:30-22:30 | Mattioli Inferiore | Avanzato    |               | ROVAGNASCO | Daniela Giuliano<br>Silvano Marcarini |
| Venerdì   | 21:30-22:30 | Mattioli Inferiore | Base        |               | ROVAGNASCO | Daniela Giuliano<br>Silvano Marcarini |

# FITNESS



## FITNESS TRAINING

### FITNESS DANCE

### GINNASTICA DOLCE

### GAG

### GAG SMART

### GINNASTICA POSTURALE

### SILVER AGE

### PILATES

### SOFT BODY TONE

## BODY TONE

### BODY POWER

### GINNASTICA ANTALGICA

### FIT BOXE

### TOTAL BODY WORKOUT

### TOTAL BODY WORKOUT SMART

### ZUMBA FIT-DANCE

### YOGA

## FITNESS TRAINING

Il fitness training è una disciplina che mixa esercizi dalle attività sportive più diverse con lo scopo di sfruttarne tutti i vantaggi; nata in una palestra povera di santa cruz, padroneggia al meglio i dieci punti fondamentali del fitness: resistenza muscolare e cardiorespiratoria, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione. Alta intensità.

**CORSO ADULTI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 182,00

**BISETTIMANALE**  
€ 319,00

| Giorni    | Orario      | Palestra           | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer          |
|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|----------------|------------------|
| Lunedì    | 18:30-19:30 | De Amicis          |             |               | SEGRATE CENTRO |                  |
| Martedì   | 20:15-21:15 | Leopardi superiore |             |               | SEGRATE CENTRO | Simone Ambrosoni |
| Mercoledì | 18:30-19:30 | De Amicis          |             |               | SEGRATE CENTRO |                  |

## FITNESS DANCE

Disciplina divertente, che combina tutti 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.

**CORSO ADULTI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 242,00

| Giorni    | Orario      | Palestra   | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer    |
|-----------|-------------|------------|-------------|---------------|----------------|------------|
| Mercoledì | 10:00-11:00 | Palazzetto |             |               | SEGRATE CENTRO | Maria Famà |

## 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.

**CORSO ADULTI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 145,00

**BISETTIMANALE**  
€ 242,00

| Giorni  | Orario      | Palestra             | Denominazione | Quartiere      | Trainer           |
|---------|-------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------|
| Lunedì  | 18:45-19:45 | Elementari MI2 Sud   |               | MILANO 2       | Maria Famà        |
| Giovedì | 18:45-19:45 | Elementari MI2 Sud   |               | MILANO 2       | Maria Famà        |
| Lunedì  | 09:00-10:00 | MI2 Cascina Ovi      |               | MILANO 2       | Cristina De Togni |
| Giovedì | 09:00-10:00 | MI2 Cascina Ovi      |               | MILANO 2       | Cristina De Togni |
| Lunedì  | 10:00-11:00 | MI2 Cascina Ovi      |               | MILANO 2       | Cristina De Togni |
| Giovedì | 10:00-11:00 | MI2 Cascina Ovi      |               | MILANO 2       | Cristina De Togni |
| Lunedì  | 19:15-20:15 | Elementari Redecesio |               | REDECESIO      |                   |
| Giovedì | 19:15-20:15 | Elementari Redecesio |               | REDECESIO      |                   |
| Martedì | 08:45-09:45 | Mattioli Inferiore   |               | ROVAGNASCO     | Barbara Casella   |
| Venerdì | 08:45-09:45 | Mattioli Inferiore   |               | ROVAGNASCO     | Barbara Casella   |
| Martedì | 09:45-10:45 | Mattioli Inferiore   |               | ROVAGNASCO     | Barbara Casella   |
| Venerdì | 09:45-10:45 | Mattioli Inferiore   |               | ROVAGNASCO     | Barbara Casella   |
| Martedì | 19:00-20:00 | De Amicis            |               | SEGRATE CENTRO |                   |

## GINNASTICA DOLCE

| Giorni  | Orario      | Palestra   | Denominazione | Quartiere      | Trainer         |
|---------|-------------|------------|---------------|----------------|-----------------|
| Giovedì | 19:00-20:00 | De Amicis  |               | SEGRATE CENTRO |                 |
| Lunedì  | 08:45-09:45 | Palazzetto |               | SEGRATE CENTRO | Barbara Casella |
| Giovedì | 08:45-09:45 | Palazzetto |               | SEGRATE CENTRO | Barbara Casella |
| Lunedì  | 09:45-10:45 | Palazzetto |               | SEGRATE CENTRO | Barbara Casella |
| Giovedì | 09:45-10:45 | Palazzetto |               | SEGRATE CENTRO | Barbara Casella |
| Martedì | 09:00-10:00 | Palazzetto |               | SEGRATE CENTRO | Paolo Giudici   |
| Venerdì | 09:00-10:00 | Palazzetto |               | SEGRATE CENTRO | Paolo Giudici   |
| Martedì | 10:00-11:00 | Palazzetto |               | SEGRATE CENTRO | Paolo Giudici   |
| Venerdì | 10:00-11:00 | Palazzetto |               | SEGRATE CENTRO | Paolo Giudici   |

## SILVER AGE

Attività motoria specifica per la terza età. Camminate attive, ginnastica dolce, riattivazione muscolare e attività posturale all'aria aperta. Insieme ad istruttori qualificati si sviluppa un percorso sportivo volto al benessere e alla socializzazione. Lo sport rende giovani!

**CORSO ADULTI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 200,00

| Giorni    | Orario     | Palestra    | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer |
|-----------|------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------|
| Mercoledì | 9:45-11:15 | Centroparco |             |               | SEGRATE CENTRO |         |

\*Sospensione dell'attività dal 15 Dicembre 2024 al 23 Febbraio 2025. In caso di maltempo le lezioni potranno essere recuperate garantendo un minimo di 20 lezioni annuali.

## GAG

CORSO ADULTI

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.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 145,00

| Giorni  | Orario      | Palestra             | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer             |
|---------|-------------|----------------------|-------------|---------------|----------------|---------------------|
| Lunedì  | 20:15-21:15 | Elementari Redecesio |             |               | REDECESIO      | Virginia Canestrari |
| Giovedì | 20:15-21:15 | Elementari Redecesio |             |               | REDECESIO      | Virginia Canestrari |
| Martedì | 20:00-21:00 | De Amicis            |             |               | SEGRATE CENTRO |                     |
| Giovedì | 20:00-21:00 | De Amicis            |             |               | SEGRATE CENTRO |                     |

**BISETTIMANALE**  
€ 242,00

## GAG | SMART

CORSO ADULTI

**MONOSETTIMANALE**  
€ 92,00

| Giorni    | Orario      | Palestra   | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer           |
|-----------|-------------|------------|-------------|---------------|----------------|-------------------|
| Lunedì    | 13:15-13:45 | Palazzetto |             |               | SEGRATE CENTRO | Cristina De Togni |
| Mercoledì | 13:15-13:45 | Palazzetto |             |               | SEGRATE CENTRO | Cristina De Togni |

**BISETTIMANALE**  
€ 154,00

## GINNASTICA POSTURALE

CORSO ADULTI

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

**MONOSETTIMANALE**  
€ 145,00

| Giorni  | Orario      | Palestra              | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer         |
|---------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|
| Lunedì  | 18:00-19:00 | Elementari Rovagnasco |             |               | ROVAGNASCO     | Javier Chonillo |
| Giovedì | 18:00-19:00 | Elementari Rovagnasco |             |               | ROVAGNASCO     | Javier Chonillo |
| Lunedì  | 19:15-20:15 | Leopardi Superiore    |             |               | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi |
| Giovedì | 19:15-20:15 | Leopardi Superiore    |             |               | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi |

**BISETTIMANALE**  
€ 242,00

## YOGA

CORSO ADULTI

Con la pratica dello Yoga si accede ad una visione unificante del nostro essere. L'esperienza corporea supportata dal respiro, scioglie in profondità le tensioni, tranquillizza la mente, espande la coscienza dentro e fuori dal sé. Sat Cit Ananda Essere Coscienza Beatitudine.

**MONOSETTIMANALE**  
€ 242,00

| Giorni    | Orario      | Palestra              | Destinatari | Denominazione | Quartiere  | Trainer          |
|-----------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|------------|------------------|
| Mercoledì | 10:00-11:30 | Mattioli Inferiore    |             |               | ROVAGNASCO | Brunella Oggiano |
| Mercoledì | 18:00-19:30 | Elementari Rovagnasco |             |               | ROVAGNASCO | Brunella Oggiano |

## 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.

**CORSO ADULTI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 224,00

**BISETTIMANALE**  
€ 374,00

| Giorni    | Orario      | Palestra              | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer         |
|-----------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|
| Martedì   | 08:45-09:45 | MI2 Cascina Ovi       |             |               | MILANO 2       | Roberta Severi  |
| Venerdì   | 08:45-09:45 | MI2 Cascina Ovi       |             |               | MILANO 2       | Roberta Severi  |
| Martedì   | 09:45-10:45 | MI2 Cascina Ovi       |             |               | MILANO 2       | Roberta Severi  |
| Venerdì   | 09:45-10:45 | MI2 Cascina Ovi       |             |               | MILANO 2       | Roberta Severi  |
| Martedì   | 13:00-14:00 | Palazzetto            |             |               | SEGRATE CENTRO | Manuela Ferrari |
| Giovedì   | 13:00-14:00 | Palazzetto            |             |               | SEGRATE CENTRO | Manuela Ferrari |
| Mercoledì | 19:00-20:00 | Leopardi Superiore    |             |               | SEGRATE CENTRO |                 |
| Venerdì   | 19:00-20:00 | Leopardi Superiore    |             |               | SEGRATE CENTRO |                 |
| Mercoledì | 20:00-21:00 | Leopardi Superiore    |             |               | SEGRATE CENTRO |                 |
| Venerdì   | 20:00-21:00 | Leopardi Superiore    |             |               | SEGRATE CENTRO |                 |
| Lunedì    | 19:00-20:00 | Elementari Rovagnasco |             |               | ROVAGNASCO     | Javier Chonillo |
| Giovedì   | 19:00-20:00 | Elementari Rovagnasco |             |               | ROVAGNASCO     | Javier Chonillo |

## SOFT BODY TONE

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.

**CORSO ADULTI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 145,00

**BISETTIMANALE**  
€ 242,00

| Giorni  | Orario      | Palestra        | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer          |
|---------|-------------|-----------------|-------------|---------------|-----------|------------------|
| Martedì | 11:00-12:00 | MI2 Cascina Ovi |             |               | MILANO 2  | Francesca Inzoli |
| Giovedì | 11:00-12:00 | MI2 Cascina Ovi |             |               | MILANO 2  | Francesca Inzoli |

## BODY TONE

Questo corso è finalizzato alla tonificazione di tutto il corpo. Tali risultati vengono raggiunti mediante esercizi specifici per gruppi muscolari a ritmo di musica, anche tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesetti, elastici, body-bar, step). Intensità media.

**CORSO ADULTI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 145,00

**BISETTIMANALE**  
€ 242,00

| Giorni    | Orario      | Palestra  | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer |
|-----------|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|---------|
| Lunedì    | 17:30-18:30 | De Amicis |             |               | SEGRATE CENTRO |         |
| Mercoledì | 17:30-18:30 | De Amicis |             |               | SEGRATE CENTRO |         |

## BODY POWER

Corso ad alta intensità che focalizza l'allenamento dei principali distretti muscolari: gambe, braccia glutei, spalle, addome. Si tratta un mix di ginnastica funzionale con sottofondo musicale che garantisce un miglioramento delle funzionalità articolare e una tonicità muscolare.

**CORSO ADULTI**

**MONOSETTIMANALE**  
€ 145,00

**BISETTIMANALE**  
€ 242,00

| Giorni  | Orario      | Palestra           | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer         |
|---------|-------------|--------------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|
| Lunedì  | 20:15-21:15 | Leopardi Superiore |             |               | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi |
| Giovedì | 20:15-21:15 | Leopardi Superiore |             |               | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi |

## GINNASTICA ANTALGICA

**CORSO ADULTI**

La ginnastica antalgica rappresenta una disciplina così detta dolce che viene eseguita con movimenti ponderati ed armonici, principalmente finalizzati ad alleviare, prevenire e contenere dolori di origine muscolare ed articolare, causati soprattutto dall'avanzamento dell'età come l'artrosi lombare, cervicale ed articolare, le lombalgie, l'osteoporosi e l'artrite. Questa disciplina fa parte della ginnastica correttiva ed è adatta sia alle donne che agli uomini adulti che per diverse motivazioni, non svolgono da tempo attività fisica ma che per motivi di salute hanno necessità di seguire un'attività ginnica completa che non vada a gravare sul loro apparato scheletrico. Il corso prevede un numero massimo di 8 iscritti.

### MONOSETTIMANALE

€ 242,00

| Giorni  | Orario      | Palestra        | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer          |
|---------|-------------|-----------------|-------------|---------------|-----------|------------------|
| Martedì | 18:00-19:00 | Media Redecesio |             |               | REDECESIO | Francesca Inzoli |
| Giovedì | 18:00-19:00 | Media Redecesio |             |               | REDECESIO | Francesca Inzoli |

### BISETTIMANALE

€ 402,00

## FITBOXE

**CORSO ADULTI**

La Fitboxe consiste nell'intreccio di tre elementi fondamentali: l'aerobica, le arti marziali e gli innovativi sacchi a base mobile. È un utile metodo per curare il fisico e una valida opportunità per imparare le tecniche delle arti marziali in un clima di totale spensieratezza. L'obiettivo della FITBOXE, sport praticabile ad ogni età, è proprio quello di migliorare la forma fisica attraverso un allenamento aerobico. Una disciplina, non solo giocosa e coinvolgente, ma che consente di scaricare in maniera positiva l'aggressività accumulata nella vita di tutti i giorni. Il risultato è un mix di benessere e piacere che ci permette di essere in forma imparando, perché no, a difendersi.

### MONOSETTIMANALE

€ 224,00

| Giorni  | Orario      | Palestra           | Destinatari | Denominazione | Quartiere  | Trainer          |
|---------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|------------------|
| Martedì | 19:30-20:30 | Mattioli Inferiore |             |               | ROVAGNASCO | Michele Carrieri |
| Giovedì | 19:30-20:30 | Mattioli Inferiore |             |               | ROVAGNASCO | Michele Carrieri |

### BISETTIMANALE

€ 374,00

## TOTAL BODY WORKOUT

**CORSO ADULTI**

Questo corso serve per acquistare capacità motoria, contribuisce a migliorare la resistenza sia cardiovascolare che respiratoria attraverso esercizi aerobici di tonificazione e di elasticità a corpo libero o con piccoli attrezzi, riprendendo elementi che si trovano nei corsi di GAG, aerobica, step e stretching. Intensità media.

### MONOSETTIMANALE

€ 145,00

| Giorni  | Orario      | Palestra        | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer           |
|---------|-------------|-----------------|-------------|---------------|-----------|-------------------|
| Lunedì  | 18:45-19:45 | MI2 Cascina Ovi |             |               | MILANO 2  | Cristina De Togni |
| Giovedì | 18:45-19:45 | MI2 Cascina Ovi |             |               | MILANO 2  | Cristina De Togni |

### BISETTIMANALE

€ 242,00

## TOTAL BODY WORKOUT | SMART

**CORSO ADULTI**

### MONOSETTIMANALE

€ 92,00

| Giorni  | Orario      | Palestra   | Destinatari | Denominazione | Quartiere      | Trainer           |
|---------|-------------|------------|-------------|---------------|----------------|-------------------|
| Venerdì | 13:15-13:45 | Palazzetto |             |               | SEGRATE CENTRO | Cristina De Togni |

## ZUMBA FIT-DANCE

**CORSO ADULTI**

Zumba fit-dance è un programma di fitness e danza ispirato ai ritmi latino americani che fonde l'ardente musica internazionale con passi di danza contagiosi, per realizzare un "fitness-party" che ti rende totalmente dipendente. I corsi di Zumba si distinguono per i ritmi esotici impartiti dai battiti altamente energetici della musica latino americana e internazionale. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia! È facile da seguire, efficace e divertente.

### MONOSETTIMANALE

€ 220,00

| Giorni  | Orario      | Palestra        | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer       |
|---------|-------------|-----------------|-------------|---------------|-----------|---------------|
| Martedì | 20:15-21:15 | Media Redecesio |             |               | REDECESIO | Michela Villa |

# AGONISTICA



## GINNASTICA ARTISTICA GINNASTICA RITMICA

L'INSERIMENTO DELLE ATLETE NEI DIVERSI GRUPPI AGONISTICI POTRÀ AVVENIRE SOLO PREVA VALUTAZIONE TECNICA DA PARTE DELLE ALLENATRICI.  
I GIORNI DI INIZIO DEI CORSI VERRANNO COMUNICATI TRAMITE MAIL O SMS DIRETTAMENTE DALLA RESPONSABILE.

### GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA MINI

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 563,00

| Giorni                                       | Orario                                    | Palestra         | Destinatari | Denominazione | Quartiere         | Trainer          |
|--|---|------------------|-------------|---------------|-------------------|------------------|
| Martedì<br>Giovedì<br>Sabato (da<br>gennaio) | 17:00-20:00<br>17:00-20:00<br>10:30-12:30 | Tenso XXV Aprile |             |               | SEGRATE<br>CENTRO | Michela Cogliati |

### GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMESSE

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 583,00

| Giorni                       | Orario                                   | Palestra         | Destinatari | Denominazione | Quartiere         | Trainer             |
|------------------------------|--|------------------|-------------|---------------|-------------------|---------------------|
| Martedì<br>Giovedì<br>Sabato | 17:00-20:00<br>17:00-20:00<br>9:30-12:30 | Tenso XXV Aprile |             |               | SEGRATE<br>CENTRO | Virginia Canestrari |

### GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA ALLIEVE

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 632,00

| Giorni                                 | Orario  | Palestra         | Destinatari | Denominazione | Quartiere         | Trainer         |
|--|---|------------------|-------------|---------------|-------------------|-----------------|
| Lunedì<br>Martedì<br>Giovedì<br>Sabato | 17:00-20:00<br>17:00-20:00<br>17:00-20:00<br>9:30-12:30 | Tenso XXV Aprile |             |               | SEGRATE<br>CENTRO | Francesca Paini |

## GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA MASTER

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 697,00

| Giorni  | Orario      | Palestra         | Destinatari | Denominazione | Quartiere         | Trainer       |
|---------|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------|---------------|
| Lunedì  | 17:00-20:00 | Tenso XXV Aprile |             |               | SEGRATE<br>CENTRO | Sara Simonini |
| Martedì | 17:00-20:00 |                  |             |               |                   |               |
| Giovedì | 17:00-20:00 |                  |             |               |                   |               |
| Venerdì | 17:00-20:00 |                  |             |               |                   |               |
| Sabato  | 9:30-12:30  |                  |             |               |                   |               |

## GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE 1/2

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 473,00

| Giorni               | Orario      | Palestra         | Destinatari | Denominazione | Quartiere         | Trainer         |
|----------------------|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------|-----------------|
| Mercoledì<br>Venerdì | 17:00-20:00 | Tenso XXV Aprile |             |               | SEGRATE<br>CENTRO | Longobardi Rosa |

## GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE OPEN

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 583,00

| Giorni                         | Orario      | Palestra         | Destinatari | Denominazione | Quartiere         | Trainer                                   |
|--------------------------------|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------|---|
| Lunedì<br>Mercoledì<br>Venerdì | 17:00-20:00 | Tenso XXV Aprile |             |               | SEGRATE<br>CENTRO | Virginia Canestrari<br>Miriana Battocchio |

## GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE MASTER

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 583,00

| Giorni                         | Orario                                    | Palestra         | Destinatari | Denominazione | Quartiere         | Trainer       |
|--------------------------------|---|------------------|-------------|---------------|-------------------|---------------|
| Lunedì<br>Mercoledì<br>Venerdì | 15:00-18:00<br>17:00-20:00<br>15:00-18:00 | Tenso XXV Aprile |             |               | SEGRATE<br>CENTRO | Sara Simonini |

## GINNASTICA RITMICA PROMESSE

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 594,00

| Giorni  | Orario      | Palestra             | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer                             |
|---------|-------------|----------------------|-------------|---------------|-----------|-------------------------------------|
| Lunedì  | 17:00-19:00 | Crespi Sport Village |             | Ginn. Ritmica | MILANO    | Roberta Tanzillo<br>Alessia Beretta |
| Giovedì | 17:00-19:00 | Crespi Sport Village |             | Ginn. Ritmica | MILANO    |                                     |
| Venerdì | 17:15-18:15 | Sala Corsi Crespi    |             | Danza         | MILANO    |                                     |
| Sabato  | 10:00-12:00 | Crespi Sport Village |             | Ginn. Ritmica | MILANO    |                                     |

## GINNASTICA RITMICA MASTER

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 697,00

| Giorni  | Orario      | Palestra             | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer                             |
|---------|-------------|----------------------|-------------|---------------|-----------|-------------------------------------|
| Lunedì  | 17:00-19:00 | Crespi Sport Village |             | Ginn. Ritmica | MILANO    | Roberta Tanzillo<br>Alessia Beretta |
| Martedì | 17:00-20:00 | Crespi Sport Village |             | Ginn. Ritmica | MILANO    |                                     |
| Giovedì | 17:00-20:00 | Crespi Sport Village |             | Ginn. Ritmica | MILANO    |                                     |
| Venerdì | 15:45-17:15 | Sala Corsi Crespi    |             | Danza         | MILANO    |                                     |

# I NOSTRI CAMP

NATALE  
PASQUA  
ESTATE  
CARNEVALE  
e tanti altri!

DURANTE L'ANNO, IN OCCASIONE DEI PERIODI DI CHIUSURA DELLE SCUOLE, ACQUAMARINA SPORT&LIFE ORGANIZZA CAMP ALL'INSEGNA DELLO SPORT E DEL DIVERTIMENTO.

UN'OFFERTA RICCA DI ATTIVITÀ SPORTIVE, GIOCHI INDIVIDUALI E DI SQUADRA, LABORATORI, COMPITI DELLE VACANZE E TANTO ALTRO ANCORA.



**ISTRUTTORI, INSEGNANTI, GIORNI, ORARI E SEDI DEI CORSI POSSONO SUBIRE VARIAZIONI. PER LA PARTECIPAZIONE AI SOLI CORSI SPORTIVI È OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ IN CORSO DI VALIDITÀ ALLA PRATICA SPORTIVA NON AGONISTICA (OBBLIGATORIO DAI 7 ANNI COMPIUTI IN SU).**



### INFO-LINE

Per ulteriori informazioni potete contattarci ai seguenti riferimenti:

+39 02 26921154 +39 334 1654359 E-mail: [info@acquamarinasportlife.it](mailto:info@acquamarinasportlife.it)

Associazione Polisportiva Dilettantistica Acquamarina Sport&Life c/o Palazzetto Dello Sport - Via XXV Aprile 16 - 20054 Segrate CF/P.iva 07564510969

**Orari apertura al pubblico: Lunedì – Venerdì 09:00-12:30 | 14:30-18:30**



### CALENDARIO DEI GIORNI DI SOSPENSIONE DEI CORSI 2024-2025

Inizio Corsi Sportivi: 16 Settembre 2024

Dal 03 al 09 Marzo 2025 compresi

Dal 01 al 03 Novembre 2024 compresi

Dal 17 al 27 Aprile 2025 compresi

Dal 07 al 08 Dicembre 2024 compresi

Dal 01 al 04 Maggio 2025 compresi

Dal 23 Dicembre 2024 al 06 Gennaio 2025 compresi

**Termine Corsi: 31 Maggio 2025**

### SETTIMANA DI PROVA CORSI SPORTIVI DAL 16 SETTEMBRE AL 21 SETTEMBRE

Per prenotare la tua prova gratuita collegati al sito <https://www.acquamarinasportlife.it/prenotazioni-online/> oppure inquadra il QR a partire dal 02/09/2024.



### VISITE MEDICHE

Dall' 11 Settembre 2024 sarà aperto il servizio di visite mediche per un'utenza dai 7 anni compiuti in su. Si effettuano solo previo appuntamento che sarà possibile fissare a partire dal 5 Settembre 2024. Si ricorda che il certificato medico con ECG è obbligatorio per tutte le discipline sportive e per tutti gli utenti dai 7 anni compiuti in su (vedere sito per decreto).



### INDIRIZZI STRUTTURE

#### MILANO 2

|                    |  |
|--------------------|--|
| Elementari MI2 sud | Via Fratelli Cervi (Residenza Fiori)   |
| MI2 Nord           | Via Fratelli Cervi (Residenza Ponti)   |
| Media Sabin        | ♿ Via Fratelli Cervi (Residenza Archi) |
| Cascina Ovi        | ♿ Via Olgia, 11                        |

#### NOVEGRO

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| Elementari Novogro | ♿ Via Novogro 1 |
|--------------------|-----------------|

#### REDECESIO

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Centro Sportivo Don Giussani | ♿ Via Trento 38 (angolo Via Donizetti) |
| Elementari Redecesio         | Via Delle Regioni                      |
| Media Redecesio              | ♿ Via Delle Regioni                    |

#### ROVAGNASCO

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| Elementari Rovagnasco | ♿ Via Nenni    |
| Cascina Commenda      | ♿ Via Amendola |
| Mattioli Inferiore    | Via Amendola   |
| Mattioli Superiore    | ♿ Via Amendola |
| Palestra Via Manzoni  | Via Manzoni 4  |
| Tensostruttura        | ♿ Via Amendola |

#### SEGRATE CENTRO

|                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| Centro Civico Verdi        | ♿ Via XXV Aprile    |
| Elementari Modigliani      | ♿ Via Modigliani    |
| Elementari De Amicis       | Via De Amicis       |
| Leopardi Inferiore         | ♿ Via San Rocco 5   |
| Leopardi Superiore         | Via San Rocco 5     |
| Palazzetto                 | ♿ Via XXV Aprile 16 |
| Palestra Boxe Via Alpini   | Via Degli Alpini    |
| Palestra Karate Via Alpini | Via Degli Alpini    |
| Tenso XXV Aprile           | ♿ Via XXV Aprile    |
| Centroparco                | Via San Rocco       |

#### SAN FELICE

|                        |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| Elementari Walt Disney | Via San Felice (Strada Anulare 2/A) |
| Media Silone           | Via San Felice (Strada Anulare 2/A) |

#### MILANO

|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| Crespi Sport Village | ♿ Via Valvassori Peroni, 48 |
|----------------------|-----------------------------|



# INFO

## ISCRIZIONI

I corsi sono a numero chiuso. I posti saranno assegnati in base all'ordine di arrivo delle iscrizioni corredate dal relativo pagamento.

Le iscrizioni sono aperte:

**da Mercoledì 28 Agosto 2024 e per tutto l'anno** presso la sede della Polisportiva nei giorni ed orari di apertura o sul sito internet tramite carta di credito.

Nessun socio, 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.

## QUOTE E MODALITÀ DI PAGAMENTO

Alla quota di partecipazione va aggiunta la quota associativa che per la stagione 2024/25 è di € 30,00.

Per i soli corsi sportivi (escluse le sezioni agonistiche, boxe, lingue, musica e pacchetti) sono previsti i seguenti sconti comunque tra loro non cumulabili (verrà applicato lo sconto più favorevole al Socio):

- **10 % per il secondo fratello**
- **20% dal terzo fratello in poi**
- **25% per over 65 (applicabile ai soli corsi bisettimanali)**

Il pagamento delle quote di partecipazione ai corsi che superino € 242.00 potrà essere così suddiviso:

- **60% + € 30,00 di quota associativa all'atto dell'iscrizione;**
- **Restante 40% entro e non oltre il 31/01/2025;**

Il pagamento delle quote di partecipazione ai corsi che superino € 242.00 potrà essere così suddiviso:

- **1° quadrimestre 60% + € 30,00 di quota associativa all'atto dell'iscrizione – restante 40% entro e non oltre il 30/11/2024;**
- **2° quadrimestre 60% + € 30,00 di quota associativa all'atto dell'iscrizione per chi non è iscritto già al primo quadrimestre – restante 40% entro e non oltre il 31/03/2025.**

Non è possibile rateizzare i corsi bisettimanali frequentati monosettimanalmente.

Ricordiamo che il pagamento della seconda rata ove è concesso è comunque dovuto, anche in caso di rinuncia parziale o totale.

È possibile iscriversi on-line sul sito istituzionale oppure presso la sede sociale di Segrate dove si può pagare anche tramite Bancomat, carta di credito, contanti o Assegno Bancario non trasferibile intestato a A.P.D. Acquamarina Sport&Life.

## PERIODO CORSI – LEZIONI DI PROVA – RINUNCE - RIMBORSI

### I corsi sportivi inizieranno:

Lunedì 16 Settembre 2024 e termineranno venerdì 31 Maggio 2025 compresi.

### I corsi di musica inizieranno:

Venerdì 27 Settembre 2024 per 15 lezioni a quadrimestre.

### I corsi di lingue inizieranno:

Lunedì 7 Ottobre 2024 per 26 lezioni annue.

Tutti i corsi seguiranno in linea di massima il calendario scolastico.

I corsi potranno essere prolungati, con una integrazione da definire e solo al raggiungimento di un numero minimo di interessati, fino a Venerdì 27 Giugno 2025.

È possibile effettuare gratuitamente e senza vincoli, previa prenotazione online e consegna del modulo di scarico di responsabilità debitamente compilato e firmato, una lezione di prova del corso sportivo desiderato.

È possibile cambiare una volta sola durante la stagione il corso prescelto, pagando eventualmente l'integrazione dovuta. 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 ed eccedente il valore della prima rata 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 né per richieste pervenute nei 30 giorni di calendario precedenti il termine previsto del corso per i corsi non annuali e dopo il 1 Aprile 2025 per i corsi annuali.

Ricordiamo che 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, quota associativa compresa.

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.

**MUSIC  
ACADEMY**  
SEGRATE

acquamarina   
*sport & life*



Città di Segrate

**PLAY TOGETHER  
SPORT DI SQUADRA  
ARTI MARZIALI  
BOXE  
SPORT INDIVIDUALI  
BALLI E DANZE  
FITNESS**

**GINNASTICA AGONISTICA  
CORSI DI LINGUE  
CORSI DI MUSICA  
I NOSTRI CAMP  
VISITE MEDICHE**

LA PARTECIPAZIONE AI CORSI PREVEDE  
L'ISCRIZIONE IN QUALITÀ DI SOCIO

seguici su:  Facebook  Instagram

[www.acquamarinasportlife.it](http://www.acquamarinasportlife.it)