



CORSI SPORTIVI E DI MUSICA 2024/2025

Inizio corsi 30 Settembre

Apertura iscrizioni Lunedì 9 Settembre

WWW.ACQUAMARINASPORTLIFE.IT

Acquamarina Sport&Life

Il progetto Acquamarina Sport&Life nasce con l'obiettivo di rivoluzionare il concetto tradizionale di attività sportiva, ampliando il suo ruolo oltre i confini del semplice benessere fisico e del passatempo. Vogliamo proporre un nuovo approccio, in cui lo sport diventa un vero e proprio contenitore sociale, capace di unire famiglie, scuola e istituzioni, creando un ambiente inclusivo e accessibile a tutti.

Il nostro progetto si basa sull'idea che lo sport non sia solo un'attività per migliorare la salute e il fisico, ma anche un potente strumento per favorire la coesione sociale, promuovere valori positivi come la collaborazione, il rispetto e l'integrazione. Vogliamo che le persone vedano lo sport come un mezzo per vivere meglio, non solo individualmente, ma anche come parte di una comunità più ampia. L'attività sportiva, vista come un'occasione di crescita personale e sociale. Lo sport diventa un luogo di incontro, scambio e crescita, dove le relazioni umane sono al centro.

Offrire alle famiglie la possibilità di praticare sport in modo omogeneo e coordinato, senza doversi allontanare troppo da casa o dalle scuole dei propri figli. Vogliamo creare strutture e percorsi che consentano a genitori e figli di praticare sport nello stesso luogo e nello stesso momento, favorendo la conciliazione tra vita familiare e attività fisica.

Vogliamo che lo sport diventi parte integrante dell'educazione e del quotidiano dei giovani.

Oltre allo sport, il progetto prevede l'integrazione di attività musicali e artistiche, riconoscendo l'importanza della creatività e dell'espressione personale come complementi essenziali per il benessere totale.

L'obiettivo è quello di avere spazi che possano ospitare diverse discipline, in modo da offrire un'esperienza variegata e completa.

INDICE

CORSI SPORTIVI

CORSI PER BAMBINI RAGAZZI #6

CORSI PER ADULTI #7

SCUOLA DI MUSICA

CORSI DI STRUMENTO E CANTO #7

AFFITTO CAMPI

TARIFFE ORARIE #8

LEZIONI DI PROVA

È possibile effettuare gratuitamente e senza vincoli, previa consegna del modulo di scarico di responsabilità debitamente compilato e firmato, una lezione prova del corso sportivo desiderato durante la prima settimana di inizio corsi (dal 30/09 al 4/10).

Per i soli corsi di tennis le prove saranno dal 10 all'11 Settembre 2024 dalle ore 16.00 alle ore 20.00 per i nuovi inserimenti. Per prenotare la tua prova gratuita inquadra il QR oppure collegati al nostro sito.



INFO E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

INIZIO CORSI LUNEDÌ 30 SETTEMBRE 2024

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 Lunedì 9 Settembre 2024 e per tutto l'anno, fino ad esaurimento posti, esclusivamente online sul sito

www.acquamarinasporthlife.it/iscrizione-corsi-online/ tramite carta di credito.

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

I corsi verranno attivati solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

Obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità. 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 (consulta il decreto visionabile sul nostro sito <https://www.acquamarinasporthlife.it/documenti-utili/>).

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.

GIORNI DI SOSPENSIONE CORSI:

- Dall'1 al 3 Novembre 2024 compresi
- Dal 7 all'8 Dicembre 2024 compresi
- Dal 23 Dicembre 2024 al 6 Gennaio 2025 compresi
- Dal 7 al 9 Marzo 2025 compresi
- Dal 17 al 27 Aprile 2025 compresi
- Dall'1 al 4 Maggio 2025

Termine corsi: 31 Maggio 2025

BAMBINI RAGAZZI

Sport Individuali Sport di Squadra

Energia gioco e passione,
il nostro percorso sportivo!

BABY DANCE

Corso di avviamento alla danza per bambini di 3-5 anni strutturato sotto forma di gioco in musica. Attraverso semplici balli i bambini impareranno una corretta postura, miglioreranno la loro flessibilità e la capacità di coordinazione e movimento a ritmo di musica! (per i bambini di 3 anni è previsto l'inserimento previa valutazione dell'insegnante)

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota
Venerdì	16.00-17.00	Palestra scuola	3-5 anni	€ 182,00

DANZA MODERNA

La danza moderna è una forma di ballo che parte dalla ricerca di libertà; valorizza i gesti e i movimenti che esprimono la personalità e la sensibilità del danzatore.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota
Venerdì	17.00-18.00	Palestra scuola	6-11 anni	€ 250,00

MINIVOLLEY

I corsi di minivolley preparano i bambini alla pallavolo vera e propria. Servizio, ricezione, alzata e attacco sono solo alcuni dei fondamentali proposti attraverso attività ludiche e divertenti che stimolano i partecipanti ad uno sviluppo armonioso e completo di tutti gli schemi motori.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota
Martedì	16.30-18.00	Palestra scuola	9-11 anni	€ 250,00

MINIBASKET

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

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota Mono	Quota Bi
Giovedì	16.00-17.00	Palestra scuola	nati nel 2019-2020-2021	€ 250,00	
Lunedì Mercoledì	16.00-17.00	Palestra scuola	nati nel 2016-2017-2018	€ 250,00	€ 400,00
Lunedì Mercoledì	17.00-18.00	Palestra scuola	nati nel 2014-2015	€ 250,00	€ 400,00

FUTSAL

Il "Futsal", più conosciuto come Calcio a 5, pone l'accento sui concetti di tecnica individuale, tattica collettiva, velocità di esecuzione e visione periferica. Gli obiettivi del corso sono lo sviluppo e il miglioramento degli schemi motori di base, l'utilizzo e la gestione dello spazio e la conoscenza dei gesti tecnici fondamentali. Il tutto senza dimenticare l'aspetto ludico e il divertimento!

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota Mono	Quota Bi
Martedì	17.00-18.00	Tenso calcetto	6-7 anni	€ 205,00	-
Giovedì	17.00-18.00	Tenso calcetto	8-10 anni	€ 205,00	-
Martedì Giovedì	18.00-19.00	Tenso calcetto	11-14 anni	€ 205,00	€ 388,00

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, non solo di quella fisica, in un clima di amicizia e mutua prosperità. In altre parole, il vero judoka cerca di agire sempre al 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.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota
Giovedì	17.00-18.00	Palestra scuola	6-8 anni	€ 205,00

TENNIS

Corsi collettivi	Giorni	Luogo	Età	Quota Mono
SAT	dal Lunedì al Venerdì in base alla disponibilità	Tenso in erba sintetica	bambini / ragazzi	€ 506,00

(Max 6 iscritti per corso): corso rivolto a bambini e ragazzi che desiderano iniziare un percorso più specifico nel mondo del tennis.

Corsi collettivi	Giorni	Luogo	Età	Quota Mono
GOLD	dal Lunedì al Venerdì in base alla disponibilità	Tenso in erba sintetica	bambini / ragazzi	€ 539,00

(Max 4 iscritti per corso): Corso di perfezionamento rivolto a bambini e ragazzi che hanno già la padronanza delle basi e del gesto tecnico del tennis.

CORSI PER ADULTI

Fitness Tennis

Forza, resistenza, equilibrio! Raggiungi il tuo massimo potenziale.

GINNASTICA POSTURALE

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

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota
Martedì	19.00-20.00	Palestra scuola	open	€ 220,00

GAG

In questo corso si eseguono esercizi specifici per la tonificazione di gambe, addominali e glutei. Questo corso ha l'obiettivo di tonificare tutta la muscolatura della parte inferiore del corpo. Si eseguono esercizi in piedi o a terra con l'ausilio anche di piccoli attrezzi (elastici, cavigliere, ecc.). Alta intensità.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota
Martedì	20.00-21.00	Palestra scuola	open	€ 220,00

TENNIS

Corsi collettivi	Giorni	Luogo	Età	Quota Mono
ADULTI	dal Lunedì al Venerdì	Tenso in erba sintetica	adulti	€ 550,00 (30 lezioni annuali)

(Max 4 iscritti per corso): per tutti coloro che desiderano iniziare o progredire nel gioco del tennis.

CORSI DI STRUMENTO E CANTO

Quadrimestrali

Canta, suona, emoziona: la musica che ti fa crescere.

CORSI INDIVIDUALI

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.

€ 330,00

CORSI 45 MINUTI

Giorni	Durata	Età	Insegnante
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45 min.	bambini/adulti	Vari

*I prezzi indicati si intendono a quadrimestre.

AFFITTO CAMPI

Tariffe orarie privati/associazioni

Tariffa estiva dal 01/09/24 al 14/10/24 e dal 15/04/25 al 31/08/25.

Tariffa invernale dal 15/10/24 al 14/04/25.

INFO E PRENOTAZIONI Sei una società sportiva e cerchi una palestra o una tensostruttura da affittare?

Scrivici a sglasalle@acquamarinasportlife.it



PLAYTOMIC

TENSO TENNIS COPERTO (erba sintetica)

Giorni	Tariffe estive	Tariffe invernali
Da Lunedì a Domenica	€ 20,00	€ 30,00

* Tariffa oraria

PALESTRA POLIVALENTE

Giorni	Tariffe estive	Tariffe invernali
Da Lunedì a Domenica	€ 20,00	€ 30,00

* Tariffa oraria

TENSO CALCIO a 5 COPERTO

Giorni	Tariffe estive	Tariffe invernali
Da Lunedì a Domenica	€ 60,00	€ 70,00

* Tariffa oraria

ISTITUTO SAN GIUSEPPE – LA SALLE

Via San Giovanni Battista de La Salle, 5

INGRESSO CORSI: Via Padre Placido Riccardi 28

INGRESSO CENTRO SPORTIVO: Via Bernardo Celentano 15

Raggiungici con i mezzi pubblici:

Linea della Metropolitana Milanese MM Linea 2 (Verde), fermata Cimiano

Linee di superficie Autobus 44, 51, 53, 56

INFO-LINE

 Facebook  Instagram

 +39 351 4437929

 sglasalle@acquamarinasportlife.it

Orari: Lunedì–Venerdì 9.00–23.00 e Sabato–Domenica 9.00–20.00

WWW.ACQUAMARINASPORTLIFE.IT