

CORSI SPORTIVI E DI MUSICA

2025/2026

WWW.ACQUAMARINASPORTLIFE.IT

Inizio corsi 29 Settembre

Apertura iscrizioni Lunedì 8 Settembre



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

#10

AFFITTO CAMPI

TARIFFE ORARIE

#12

SCUOLA DI MUSICA

CORSI DI MUSICA

#14

INFO E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

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 8 Settembre 2025 e per tutto l'anno, fino ad esaurimento posti, esclusivamente online sul sito

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

Alla quota di partecipazione va aggiunta una quota associativa che per la stagione 2025/26 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.acquamarinasportlife.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 2026 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 consistiva avverranno solo ed esclusivamente via mail, sms o altri strumenti di messaggistica istantanea, oppure tramite affissione presso la sede dei corsi.

Sarà necessaria la delega (scaricabile dal nostro sito) una volta effettuata l'iscrizione (prove escluse) da consegnare tramite e-mail alla segreteria della scuola e in copia conoscenza direttamente al nostro indirizzo e-mail sglasalle@acquamarinasportlife.it almeno 24 ore prima.

Inizio corsi sportivi: lunedì 29 Settembre 2025

Termine corsi sportivi: venerdì 29 Maggio 2026

Inizio corsi di musica:

- 1° quadrimestre lunedì 29 Settembre 2025
- 2° quadrimestre martedì 3 Febbraio 2026

I quadrimestri terminano entrambi alla 15° lezione

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
Martedì	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
Martedì	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
Lunedì	16.30-18.00	Palestra scuola	8-11 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
Mercoledì	16.00-17.00	Palestra scuola	nati nel 2017-2018-2019	€ 250,00
Giovedì	16.00-17.00	Palestra scuola	nati nel 2020-2021-2022	€ 250,00
Venerdì	16.00-17.00	Palestra scuola	nati nel 2015-2016	€ 250,00

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
Martedì	16,00-17,00	Tenso calcetto	6-7 anni	€ 205,00
Giovedì	16,00-17,00	Tenso calcetto	8-10 anni	€ 205,00

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
Mercoledì	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	18.00-19.00	Palestra scuola	open	€ 220,00

TENNIS

Corsi collettivi	Giorni	Luogo	Età	Quota Mono
ADULTI	dal Lunedì al Venerdì in base alla disponibilità	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.

AFFITTO CAMPI

Tariffe orarie privati/associazioni

Tariffa estiva dal 01/09/25 al 14/10/25 e dal 15/04/26 al 31/08/26.

Tariffa invernale dal 15/10/25 al 14/04/26.

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

€ 30,00

€ 30,00

* Tariffa oraria

TENSO CALCIO α 5 COPERTO

Giorni

Tariffe estive

Tariffe invernali

Da Lunedì a Domenica

€ 60,00

€ 70,00

* Tariffa oraria

CORSI DI MUSICA

Quadrimestrali

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

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.

CORSI INDIVIDUALI E DI COPPIA DI STRUMENTO E CANTO

PIANOFORTE

Un percorso completo e personalizzato, adatto a bambini, ragazzi e adulti, per avvicinarsi al pianoforte in modo graduale e stimolante. Il corso sviluppa tecnica, lettura, ascolto e interpretazione, integrando teoria musicale e prassi esecutiva. L'obiettivo è fornire all'allievo gli strumenti per esprimersi musicalmente fin dai primi passi, valorizzando il suo gusto e le sue inclinazioni.

Giorni	Durata	Età	Insegnante	Quota Corsi individuali	Quota Corsi di coppia
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45 min.	bambini/ adulti	Vari	€ 330,00*	€ 230,00*

*I prezzi indicati si intendono a quadrimestre.

CHITARRA

Il corso è pensato per chi vuole imparare a suonare la chitarra, sia acustica che elettrica, attraverso un approccio pratico e divertente. Dalle prime posizioni alle tecniche più avanzate, ogni lezione è personalizzata in base al livello, agli interessi e agli obiettivi dell'allievo. Particolare attenzione viene dedicata allo sviluppo dell'orecchio musicale, della coordinazione e dell'autonomia nello studio. Il repertorio viene scelto in accordo con l'insegnante, per garantire un percorso stimolante e su misura.

Giorni	Durata	Età	Insegnante	Quota Corsi individuali	Quota Corsi di coppia
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45 min.	bambini/ adulti	Vari	€ 330,00*	€ 230,00*

*I prezzi indicati si intendono a quadrimestre.

BATTERIA

Un corso dinamico e coinvolgente per apprendere le basi del ritmo, la coordinazione e la lettura ritmica. Gli allievi impareranno a conoscere la batteria in tutte le sue componenti, sviluppando coordinazione, senso del tempo e capacità di ascolto. Suonare da soli e in gruppo diventerà un'occasione per esprimersi, divertirsi e crescere musicalmente in modo naturale.

Giorni	Durata	Età	Insegnante	Quota Corsi individuali	Quota Corsi di coppia
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45 min.	bambini/ adulti	Vari	€ 330,00*	€ 230,00*

*I prezzi indicati si intendono a quadrimestre.

CANTO

Il corso di canto è rivolto a chi desidera scoprire e sviluppare la propria voce, indipendentemente dal livello o dall'età. Attraverso esercizi tecnici e interpretativi, l'allievo imparerà a controllare la respirazione, l'intonazione, l'espressività e la presenza scenica, costruendo gradualmente un repertorio personale. La lezione è sempre adattata agli obiettivi e allo stile musicale di ciascun partecipante.

Giorni	Durata	Età	Insegnante	Quota Corsi individuali	Quota Corsi di coppia
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45 min.	bambini/ adulti	Vari	€ 330,00*	€ 230,00*

*I prezzi indicati si intendono a quadrimestre.

CORSI COLLETTIVI

CORO

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”.

Giorni	Durata	Età	Insegnante	Quota
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45 min.	bambini	Vari	€ 190,00*

*I prezzi indicati si intendono a quadrimestre.

BABY ORCHESTRA

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.

Giorni	Durata	Età	Insegnante	Quota
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45 min.	bambini	Vari	€ 190,00*

*I prezzi indicati si intendono a quadrimestre.

MINI ORCHESTRA

Un corso dinamico e coinvolgente per apprendere le basi del ritmo, la coordinazione e la lettura ritmica. Gli allievi impareranno a conoscere la batteria in tutte le sue componenti, sviluppando coordinazione, senso del tempo e capacità di ascolto. Suonare da soli e in gruppo diventerà un'occasione per esprimersi, divertirsi e crescere musicalmente in modo naturale.

Giorni	Durata	Età	Insegnante	Quota
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45 min.	bambini	Vari	€ 190,00*

*I prezzi indicati si intendono a quadrimestre.

TEORIA E SOLFEGGIO

Il laboratorio ha l'obiettivo di fornire agli studenti le competenze teoriche fondamentali per comprendere e controllare i principali elementi del linguaggio musicale: ritmo, melodia, armonia e ascolto analitico. Attraverso attività mirate e progressive, il corso accompagna ogni allievo verso una maggiore consapevolezza musicale, a supporto dello studio dello strumento o del canto.

Giorni	Durata	Età	Insegnante	Quota
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45 min.	bambini	Vari	€ 190,00*

*I prezzi indicati si intendono a quadrimestre.

CALENDARIO SOSPENSIONE CORSI

Giorni di sospensione:

- 1 Novembre 2025
- 8 Dicembre 2025
- Dal 22 Dicembre 2025 al 6 Gennaio 2026 compresi
- Dal 19 al 22 Febbraio 2026 compresi
- Dal 2 all'8 Aprile 2026 compresi
- Dall'1 al 3 Maggio 2026 compresi



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 29/09 al 3/10).

Per i corsi di **tennis le prove** saranno **martedì 16/09** dalle 16:00 alle 20:00 per i nuovi inserimenti. Per i corsi **musicali le prove** saranno **lunedì 22/09** e **martedì 23/09** dalle 16:00 alle ore 19:00 per i nuovi inserimenti. Per prenotare la tua prova gratuita inquadra il QR oppure collegati al nostro sito.



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