

CORSI SPORTIVI E DI MUSICA



2026/2027

Inizio corsi 28 Settembre

Apertura iscrizioni Lunedì 7 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

INFO E MODALITÀ D'ISCRIZIONE	#4
CALENDARIO SOSPENSIONE CORSI	#6
CORSI SPORTIVI PER BAMBINI RAGAZZI	#8
CORSI SPORTIVI PER ADULTI	#14
AFFITTO CAMPI	#16
CORSI DI MUSICA	#18

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 7 Settembre 2026 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 2026/27 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 2027 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.

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 28 Settembre 2026

Termine corsi sportivi: venerdì 28 Maggio 2027

Inizio corsi di musica:

- 1° quadrimestre lunedì 28 Settembre 2026
- 2° quadrimestre giovedì 4 Febbraio 2027

I quadrimestri terminano entrambi alla 15ª lezione

CALENDARIO SOSPENSIONE CORSI

CORSI SPORTIVI

Inizio Corsi Sportivi: 28 Settembre 2026

07 e 08 Dicembre 2026

Dal 18 Dicembre 2026 al 06 Gennaio 2027 compresi

Dal 11 al 14 Febbraio 2027 compresi

Dal 25 al 30 Marzo 2027 compresi

01 Maggio 2027

02 Giugno 2027

Termine corsi: 28 Maggio 2027

CORSI DI TENNIS

Inizio Corsi Sportivi: 28 Settembre 2026

07 e 08 Dicembre 2026

Dal 18 Dicembre 2026 al 06 Gennaio 2027 compresi

Dal 11 al 14 Febbraio 2027 compresi

Dal 25 al 30 Marzo 2027 compresi

01 Maggio 2027

02 Giugno 2027

Termine Corsi: al raggiungimento della 30° lezione

(Lunedì 24/05/27, Martedì 25/05/27, Mercoledì 12/05/27, Giovedì 20/05/27,

Venerdì 28/05/27)

CORSI MUSICALI

Inizio Corsi 1° QUADRIMESTRE: LUNEDÌ 28 Settembre 2026

07 e 08 Dicembre 2026

Dal 18 Dicembre 2026 al 06 Gennaio 2027 compresi

Termine Corsi 1°QUADRIMESTRE: al raggiungimento della 15° lezione

(Lunedì 01/02/27, Martedì 02/02/27, Mercoledì 27/01/27, Giovedì 21/01/27, Venerdì 29/01/27)

Inizio Corsi 2° QUADRIMESTRE: GIOVEDÌ 4 Febbraio 2027

Dal 11 al 14 Febbraio 2027 compresi

Dal 25 al 30 Marzo 2027 compresi

01 Maggio 2027

02 Giugno 2027

Termine Corsi 2° QUADRIMESTRE: al raggiungimento della 15° lezione

(Lunedì 24/05/27, Martedì 25/05/27, Mercoledì 19/05/27, Giovedì 27/05/27, Venerdì 28/05/27)

CORSI SPORTIVI PER BAMBINI E 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 Mono
Martedì	16.15-17.00	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 Mono
Martedì	17.00-18.00	Palestra scuola	6-11 anni	€ 250,00

HIP HOP

Un corso dinamico e coinvolgente che unisce musica, ritmo ed energia. Attraverso coreografie e movimenti moderni, i partecipanti sviluppano coordinazione, espressività e senso del ritmo in un ambiente divertente, inclusivo e stimolante.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota Mono
Martedì	18:00-19:00	Palestra scuola	8-11 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 Mono
Lunedì	16.30-18.00	Palestra scuola	8-11 anni	€ 250,00

VOLLEY

Il corso è dedicato ai ragazzi e alle ragazze della scuola secondaria di primo grado che desiderano avvicinarsi alla pallavolo o migliorare le proprie capacità tecniche. Attraverso allenamenti dinamici e coinvolgenti, si sviluppano i fondamentali di gioco, lo spirito di squadra, la coordinazione e il divertimento, in un ambiente educativo e stimolante.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota Mono
Lunedì	18:00-19:30	Palestra scuola	medie	€ 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
Giovedì	16:15-17:00	Palestra scuola	3- 5 anni	€ 250,00
Giovedì	17.00-18.00	Palestra scuola	6-8 anni	€ 250,00

BASKET

Velocità, gioco di squadra e tanta passione: il corso di Basket Medie è dedicato a ragazzi e ragazze che vogliono mettersi in gioco, migliorare tecnica e capacità di gioco e vivere l'emozione del campo. Allenamenti dinamici, sfide e divertimento per crescere insieme, un canestro alla volta.

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota Mono
Giovedì	18:00-19:00	Palestra scuola	medie	€ 250,00

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 Mono	Quota Bi
Mercoledì	16:15-17:00	Palestra scuola	3-5 anni	€ 205,00	
Mercoledì Venerdì	17.00-18.00	Palestra scuola	6-7 anni	€ 205,00	€ 300,00

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
Martedì	17,00-18,00	Tenso calcetto	8-10 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 SPORTIVI PER ADULTI

Volley
Tennis

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

VOLLEY

Giorni	Orario	Luogo	Età	Quota Mono
Lunedì	20:30-22:00	Palestra scuola	adulti	€ 250,00

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 a 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.



LEZIONI DI PROVA (prenotabili dal 01/09/2026)

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 28/09 al 02/10).

Per i corsi di **tennis le prove** saranno **martedì 15/09** dalle 16:00 alle 20:00 per i nuovi inserimenti. Per i corsi **musicali le prove** saranno **mercoledì 23/09** e **giovedì 24/09** 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 16.00–23.00 e Sabato–Domenica 9.00–20.00

WWW.ACQUAMARINASPORTLIFE.IT