acquamarina sport & life

MUSIC ACADEMY SEGRATE

Città di Segrate

#sport #agonistica
#musica #corsidilingue

CORSI 2026 2027

Apertura iscrizioni
mercoledì 26 agosto

Inizio corsi
da lunedì 21 settembre

seguici su Facebook Instagram www.acquamarinasportlife.it

CORSI 2026/2027

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 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 è una società sportiva affiliata alla FIPAV, punto di riferimento per la pallavolo sul territorio di Segrate. Grazie a una consolidata esperienza nell'attività agonistica e nella formazione degli atleti, promuove la pratica della pallavolo con particolare attenzione alla crescita sportiva e personale dei giovani.

La società rinnova la collaborazione con il Comune di Segrate in qualità di partner istituzionale e utilizza gli impianti cittadini, tra cui il Palazzetto di via XXV Aprile e la palestra dell'Istituto Mattioli Superiore di via Amendola.

Il settore giovanile rappresenta uno dei principali punti di forza del Volley Segrate, con squadre maschili e femminili che coinvolgono atleti e atlete dalla scuola secondaria di primo grado fino alle categorie senior.

Per maggiori informazioni: www.volleysegrate.it

Settore maschile

Vanni Benenti – Tel. +39 347 8624244

Settore femminile

Massimo Marchiori – Tel. +39 338 6877546

JUDO CLUB
SEGRATE

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

Info: Tel. +39 368 3154845

GAMMABASKET SEGRATE

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

Mail: info@gammabasket.it

Info: Tel. +39 340 5158895

INDICE

PLAY TOGETHER
GIOCO SPORT 9
MULTISPORT 9

SPORT DI SQUADRA
MICROVOLLEY 11
MINIVOLLEY 11
SUPERMINIVOLLEY 12
PALLAVOLO | MEDIE / SUPERIORI 12
PALLAVOLO ADULTI 13
FUTSAL | AVVIAMENTO AL CALCIO 13
MINIBASKET 14
MINIBASKET PRO 15
BASKET MEDIE/SUPERIORI 15
PINK BASKET 15

SPORT INDIVIDUALI
ATLETICA 17
PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA 17
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE 18
GINNASTICA RITMICA 19
ACROBATICA 19
ROLLER 19

ARTI MARZIALI
JUDO | GIOCO 21
KARATE | GIOCO 21
JUDO 22
JUDO PLUS 23
DIFESA PERSONALE 23
SPADA LASER 23
KARATE 24

BALLI E DANZE
PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA 27
DANZA CLASSICA 27
PROPEDEUTICA DANZA MODERNA 28
DANZA MODERNA MEDIE/SUPERIORI 28
DANZA MODERNA 29
DANZA MODERNA ADULTI 29
HIP HOP 30
HIP HOP MEDIE/SUPERIORI 30
VIDEO DANCE 30
DANZA CONTEMPORANEA 30
BALLO LISCIO 31
BOOGIE WOOGIE 31

FITNESS
FITNESS TRAINING 33
POSTURAL TONE 33
GINNASTICA DOLCE 34
WALK & FIT 35
GAG 36
GAG| SMART 36
GINNASTICA POSTURALE 37
YOGA 37
PILATES 38
SOFT BODY TONE 39
BODY TONE 39

BODY POWER 40
GINNASTICA ANTALGICA 40
ZUMBA FIT-DANCE 40
TOTAL BODY WORKOUT 41
TOTAL BODY WORKOUT | SMART 41
FITBOXE 41

AGONISTICA
ARTISTICA AGONISTICA MINI 43
ARTISTICA AGONISTICA PROMESSE 43
ARTISTICA AGONISTICA ALLIEVE 43
ARTISTICA AGONISTICA MASTER 44
ARTISTICA PROMOZIONALE START 44
ARTISTICA PROMOZIONALE OPEN 44
ARTISTICA PROMOZIONALE MASTER 44
RITMICA PROMOZIONALE START 45
RITMICA AGONISTICA PROMESSE 45
RITMICA AGONISTICA ALLIEVE 45
RITMICA AGONISTICA MASTER 45

CORSI DI MUSICA
CORSI DI STRUMENTO E CANTO 49
CORSI SPECIALI 49
CORSI COLLETTIVI 51

CORSI DI LINGUE
INGLESE 55
INGLESE KIDS 55
SPAGNOLO 56
TEDESCO 56
FRANCESE 57

I NOSTRI CAMP 58

INFO 60

PLAY TOGETHER

GIOCO SPORT
MULTISPORT

GIOCO SPORT

CORSO BAMBINI

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. **Durante lo svolgimento del corso, i bambini di 3 anni potrebbero essere valutati dallo specialista al fine di confermarne l'idoneità alla partecipazione al corso.**

MONOSETTIMANALE
€ 154,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
venerdì	16:00-16:45	Palazzetto	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Giovanni Magoga

MULTISPORT

CORSO BAMBINI

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.

MONOSETTIMANALE
€ 154,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
martedì	16:45-18:00	Elementari Modigliani	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Luca Barbieri

SPORT DI SQUADRA

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

MICROVOLLEY
MINIVOLLEY
SUPERMINIVOLLEY
PALLAVOLO MEDIE/SUPERIORI
PALLAVOLO ADULTI
MINIBASKET
MINIBASKET PRO
BASKET MEDIE/SUPERIORI
PINK BASKET
FUTSAL AVVIAMENTO AL CALCIO

MICROVOLLEY

CORSO BAMBINI

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

MONOSETTIMANALE
€ 154,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
giovedì	16:45-17:30	Palazzetto	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Elisa Tavella

MINIVOLLEY

CORSO BAMBINI

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

MONOSETTIMANALE
€ 270,00

BISETTIMANALE
€ 374,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
martedì	16:45-18:30	Palazzetto	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Elisa Tavella
giovedì	17:00-18:45	Elementari MI 2 Sud	8-11 anni		MILANO 2	Stefano Bernazzani
venerdì	16:45-18:30	Palazzetto	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Elisa Tavella

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 2016-17	Pre-Agonistica	SEGRATE CENTRO	Daria Occhipinti
giovedì	16:45-18:30	Elementari Modigliani	Femmine 2016-17	Pre-Agonistica	SEGRATE CENTRO	Daria Occhipinti

PALLAVOLO | MEDIE / SUPERIORI

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

Questo corso di pallavolo amatoriale nasce per dare la possibilità a chiunque abbia scoperto una passione in età adolescenziale e abbia voglia ad avvicinarsi a questa realtà sviluppando allo stesso tempo un forte spirito di squadra. Ideato per tutti coloro che abbiano voglia di imparare i gesti fondamentali della pallavolo insieme ad istruttori qualificati che sapranno dare il giusto incipit per migliore 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	Elisa Tavella

CORSO ADULTI

PALLAVOLO 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

BISETTIMANALE
€ 424,00

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

CORSO BAMBINI

FUTSAL | AVVIAMENTO AL CALCIO

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 dimenticarsi dell'aspetto ludico-motorio. **Durante lo svolgimento del corso, i bambini di 3 anni potrebbero essere valutati dallo specialista al fine di confermarne l'idoneità alla partecipazione al corso.**

MONOSETTIMANALE
€ 154,00

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

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	Orari	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
martedì	16:45-17:45	Elementari Redecesio	6 anni	Pulcini 2020	REDECESIO	
venerdì	16:45-17:45	Elementari Redecesio	7-8 anni	Scoiattoli 2018-19	REDECESIO	Pietro Usai
mercoledì	16:45-17:45	Elementari MI2 Sud	8-9 anni	Aquilotti 2017-18	MILANO 2	Luca Zucchelli
venerdì	16:45-17:45	Elementari MI2 Sud	6-7 anni	Scoiattoli 2019-20	MILANO 2	Luca Barbieri
lunedì	17:00-18:00	Tensostruttura Rovagnasco	9 anni	Aquilotti 2017	ROVAGNASCO	Carlo Bellavita
mercoledì	18:00-19:00	Elementari Modigliani	9 anni	Aquilotti 2017	SEGRATE CENTRO	Carlo Bellavita
martedì	17:00-18:00	Don Giussani	8 anni	Scoiattoli 2018	REDECESIO	Giovanni Magoga
venerdì	17:00-18:00	Tensostruttura Rovagnasco	8 anni	Scoiattoli 2018	ROVAGNASCO	Giovanni Magoga
mercoledì	17:00-18:00	Elementari Modigliani	7 anni	Scoiattoli 2019	SEGRATE CENTRO	Barbara Casella
venerdì	17:00-18:00	Don Giussani	7 anni	Scoiattoli 2019	REDECESIO	Barbara Casella
martedì	18:00-19:00	Elementari Modigliani	6 anni	Pulcini 2020	SEGRATE CENTRO	
mercoledì	17:00-18:00	Tensostruttura Rovagnasco	6 anni	Pulcini 2020	ROVAGNASCO	
lunedì	16:15-17:00	Tensostruttura Rovagnasco	5 anni	Pulcini 2021	ROVAGNASCO	
mercoledì	16:15-17:00	Tensostruttura Rovagnasco	4 anni	Paperini 2022	ROVAGNASCO	Luca Zucchelli

MINIBASKET PRO

CORSO BAMBINI

BISETTIMANALE
€ 374,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
martedì	18:00-19:30	Don Giussani	10 anni	Aquilotti 2016	REDECESIO	Giovanni Magoga
venerdì	18:00-19:30	Tensostruttura Rovagnasco	10 anni	Aquilotti 2016	ROVAGNASCO	Giovanni Magoga

BASKET MEDIE/SUPERIORI

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

Questo corso di basket amatoriale nasce per dare la possibilità a chiunque abbia scoperto una passione in età adolescenziale e abbia voglia ad avvicinarsi a questa realtà sviluppando allo stesso tempo un forte spirito di squadra. Ideato per tutti coloro che abbiano voglia di imparare i gesti fondamentali della basket insieme ad istruttori qualificati che sapranno dare il giusto incipit per migliore ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

MONOSETTIMANALE
€ 215,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
martedì	16:00-17:00	Tensostruttura Rovagnasco	11-16 anni		ROVAGNASCO	

PINK BASKET

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

Corso rivolto alle bambine della scuola primaria finalizzato all'apprendimento dei fondamentali della pallacanestro e allo sviluppo degli schemi motori di base. Le attività, adeguate all'età delle partecipanti, favoriscono il miglioramento delle capacità coordinative, della collaborazione e della consapevolezza corporea, attraverso un percorso educativo e formativo.

MONOSETTIMANALE
€ 182,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
giovedì	17:00-18:00	Tensostruttura Rovagnasco	7-8-9 anni	Gazzelle 2017-18-19	ROVAGNASCO	Giovanni Magoga

SPORT INDIVIDUALI

ATLETICA
ATLETICA PRE-AGONISTICA
PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE
GINNASTICA RITMICA
ACROBATICA
ROLLER

ATLETICA

CORSO BAMBINI

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	Maurizio Mercandelli
venerdì	17:00-18:00	Leopardi Inferiore	6-9 anni		SEGRATE CENTRO	Maurizio Mercandelli
mercoledì	18:00-19:00	Leopardi Inferiore	10-14 anni		SEGRATE CENTRO	Maurizio Mercandelli
venerdì	18:00-19:00	Leopardi Inferiore	10-14 anni		SEGRATE CENTRO	Maurizio Mercandelli

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. **Durante lo svolgimento del corso, i bambini di 3 anni potrebbero essere valutati dallo specialista al fine di confermarne l'idoneità alla partecipazione al corso.**

MONOSETTIMANALE
€ 162,00

BISETTIMANALE
€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	16:45-17:30	Media Redecesio	3-5 anni		REDECESIO	Giorgia Scali
martedì	16:15-17:00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Elisa Parolo
martedì	17:00-17:45	Media Silone	3-5 anni		SAN FELICE	Martina Pedrabissi
mercoledì	16:15-17:00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Maria Elena Calvello
giovedì	16:15-17:00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Ilaria Stasi

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
lunedì	17:30-18:30	Media Redecesio	6-10 anni		REDECESIO	Giorgia Scali
martedì	17:45-18:45	Media Silone	6-10 anni		SAN FELICE	Martina Pedrabissi
lunedì	17:00-18:00	Tenso XXV Aprile	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Martina Pedrabissi
giovedì	17:00-18:00	Tenso XXV Aprile	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Martina Pedrabissi
lunedì	18:00-19:00	Tenso XXV Aprile	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Martina Pedrabissi
giovedì	18:00-19:00	Tenso XXV Aprile	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Martina Pedrabissi
lunedì	19:00-20:00	Tenso XXV Aprile	dai 12 anni		SEGRATE CENTRO	Martina Pedrabissi
giovedì	19:00-20:00	Tenso XXV Aprile	dai 12 anni		SEGRATE CENTRO	Martina Pedrabissi

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

BISETTIMANALE
€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
martedì	17:00-18:00	Leopardi Superiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	
venerdì	17:00-18:00	Leopardi Superiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	
martedì	18:00-19:00	Leopardi Superiore	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	
venerdì	18:00-19:00	Leopardi Superiore	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	

ACROBATICA

CORSO RAGAZZI/ADULTI

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
€ 250,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
mercoledì	20:00-21:30	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	Cecilia Inglesi
giovedì	17:45-18:45	Media Sabin	6-11 anni	Intermedio	MILANO 2	Cecilia Inglesi

ARTI MARZIALI

JUDO GIOCO
KARATE GIOCO
JUDO
JUDO PLUS
DIFESA PERSONALE
SPADA LASER
KARATE

JUDO | GIOCO

CORSO BAMBINI

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. **Durante lo svolgimento del corso, i bambini di 3 anni potrebbero essere valutati dallo specialista al fine di confermarne l'idoneità alla partecipazione al corso.**

MONOSETTIMANALE
€ 154,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
mercoledì	18:00-18:45	Palestra Via Manzoni	3-4 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri

KARATE | GIOCO

CORSO BAMBINI

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. **Durante lo svolgimento del corso, i bambini di 3 anni potrebbero essere valutati dallo specialista al fine di confermarne l'idoneità alla partecipazione al corso.**

MONOSETTIMANALE
€ 154,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
mercoledì	17:15-18:00	Palestra Via Manzoni	3-5 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Diego Brenna

JUDO

CORSO BAMBINI

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.

MONOSETTIMANALE
€ 162,00

BISETTIMANALE
€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	17:30-18:30	Palestra Via Manzoni	5-6 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
giovedì	17:30-18:30	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	7-8 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 Giorgio Gauzzi
venerdì	17:30-18:30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Giorgio Gauzzi

JUDO PLUS

CORSO BAMBINI

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.

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 Giorgio Gauzzi
venerdì	18:30-20:00	Palestra Via Manzoni	9-11 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri Giorgio Gauzzi

DIFESA PERSONALE

CORSO ADULTI

Impara a proteggerti con tecniche semplici, efficaci e accessibili a tutti. Il corso di difesa personale ti aiuta a sviluppare consapevolezza, sicurezza e prontezza di riflessi, in un clima di rispetto e collaborazione.

MONOSETTIMANALE
€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
mercoledì	19:45-20:45	Elementari Rovagnasco			SEGRATE CENTRO	Luca Boriotti

SPADA LASER

CORSO RAGAZZI/ADULTI

Un'attività originale e coinvolgente che unisce movimento, strategia e divertimento. Attraverso giochi e sfide ispirati al mondo delle spade laser, i partecipanti sviluppano coordinazione, riflessi, concentrazione e spirito di squadra in un ambiente sicuro e stimolante.

MONOSETTIMANALE
€ 400,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	20:00-21:30	Elementari MI2 sud	dai 16 anni		MILANO 2	Giulia Aiolfi

KARATE

CORSO BAMBINI

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.

MONOSETTIMANALE
€ 162,00

BISETTIMANALE
€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
martedì	16:45-17:45	Media Redecesio	6-7 anni		REDECESIO	Diego Brenna
venerdì	16:45-17:45	Media Redecesio	6-7 anni		REDECESIO	Diego Brenna
mercoledì	18:00-19:00	Media Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	Diego Brenna
venerdì	18:00-19:00	Media Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	Diego Brenna
martedì	17:00-18:00	Elementari Rovagnasco	6-8 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
venerdì	17:00-18:00	Elementari Rovagnasco	6-8 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
martedì	18:00-19:00	Elementari Rovagnasco	8-11 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
venerdì	18:00-19:00	Elementari Rovagnasco	8-11 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
lunedì	17:00-18:00	Leopardi Superiore	6-8 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
giovedì	17:00-18:00	Leopardi Superiore	6-8 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna

KARATE

CORSO BAMBINI

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	18:00-19:00	Leopardi Superiore	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
giovedì	18:00-19:00	Leopardi Superiore	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Riccardo Brenna
lunedì	18:30-19:30	Palestra Karate Via Alpini	6-11 anni		SEGRATE CENTRO	Enrico Martelli
giovedì	18:30-19:30	Palestra Karate Via Alpini	6-11 anni		SEGRATE CENTRO	Enrico Martelli

BALLI E DANZE

PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA
DANZA CLASSICA
PROPEDEUTICA DANZA MODERNA
DANZA MODERNA MEDIE/SUPERIORI
DANZA MODERNA
DANZA MODERNA ADULTI

HIP HOP
HIP HOP MEDIE/SUPERIORI
VIDEO DANCE
DANZA CONTEMPORANEA
BALLO LISCIO
BOOGIE WOOGIE

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. **Durante lo svolgimento del corso, i bambini di 3 anni potrebbero essere valutati dallo specialista al fine di confermarne l'idoneità alla partecipazione al corso.**

MONOSETTIMANALE
€ 182,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	16:15-17:00	Mattioli Inferiore	3-5 anni		ROVAGNASCO	Manuela Ferrari

DANZA CLASSICA (Base 1)

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
€ 191,00

BISETTIMANALE
€ 319,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	17:00-18:00	Mattioli Inferiore	6-8 anni	Base 1	ROVAGNASCO	Manuela Ferrari
mercoledì	17:00-18:00	Mattioli Inferiore	6-8 anni	Base 1	ROVAGNASCO	Manuela Ferrari

DANZA CLASSICA (Base 2)

MONOSETTIMANALE
€ 242,00

BISETTIMANALE
€ 424,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	18:00-19:30	Mattioli Inferiore	dai 9 anni	Base 2	ROVAGNASCO	Manuela Ferrari
mercoledì	18:00-19:30	Mattioli Inferiore	dai 9 anni	Base 2	ROVAGNASCO	Manuela Ferrari

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. **Durante lo svolgimento del corso, i bambini di 3 anni potrebbero essere valutati dallo specialista al fine di confermarne l'idoneità alla partecipazione al corso.**

MONOSETTIMANALE
€ 182,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
martedì	17:00-17:45	De Amicis	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
giovedì	17:00-17:45	Elementari Redecesio	3-5 anni		REDECESIO	Silvana Positano
giovedì	16:15-17:00	Mattioli inferiore	3-5 anni		ROVAGNASCO	Chiara Rosponi

DANZA MODERNA MEDIE/SUPERIORI

CORSO RAGAZZI

Lasciati trasportare dal ritmo e dalle emozioni. Questo corso di danza moderna per adulti combina tecnica, espressività e fluidità dei movimenti, in un ambiente accogliente e stimolante. Non serve esperienza: solo voglia di muoversi e sentirsi liberi.

MONOSETTIMANALE
€ 242,00

BISETTIMANALE
€ 424,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	18:00-19:30	De Amicis	dai 12 anni	Teen	SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
mercoledì	17:30-19:00	Leopardi Superiore	dai 12 anni	Teen	SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra

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 cosi 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	17:00-18:00	Elementari Redecesio	6-9 anni	Base 1	REDECESIO	Silvana Positano
lunedì	18:00-19:00	Elementari Redecesio	10-12 anni	Base 2	REDECESIO	Silvana Positano
martedì	17:00-18:00	Mattioli Inferiore	6-9 anni	Base 1	ROVAGNASCO	Chiara Rosponi
giovedì	17:00-18:00	Mattioli Inferiore	6-9 anni	Base 1	ROVAGNASCO	Chiara Rosponi
martedì	18:00-19:00	Mattioli Inferiore	10-12 anni	Base 2	ROVAGNASCO	Chiara Rosponi
giovedì	18:00-19:00	Mattioli Inferiore	10-12 anni	Base 2	ROVAGNASCO	Chiara Rosponi
lunedì	17:00-18:00	De Amicis	6-9 anni	Base 1	SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
giovedì	17:00-18:00	De Amicis	6-9 anni	Base 1	SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra

DANZA MODERNA ADULTI

CORSO ADULTI

Lasciati trasportare dal ritmo e dalle emozioni. Questo corso di danza moderna per adulti combina tecnica, espressività e fluidità dei movimenti, in un ambiente accogliente e stimolante. Non serve esperienza: solo voglia di muoversi e sentirsi liberi.

MONOSETTIMANALE
€ 250,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	20:30-22:00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Marta Longoni

HIP HOP

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

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.

MONOSETTIMANALE
€ 182,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	17:00-18:00	Elementari Rovagnasco	6-11 anni		ROVAGNASCO	Salvatore Massa

HIP HOP MEDIE / SUPERIORI

CORSO RAGAZZI

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.

MONOSETTIMANALE
€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
giovedì	17:45-19:15	Elementari Redecesio	dai 12 anni	Teen	REDECESIO	Silvana Positano

VIDEO DANCE

CORSO RAGAZZI

Un mix esplosivo di danza e spettacolo! Il corso di Video Dance unisce movimenti energici e coreografie ispirate ai videoclip musicali. Perfetto per chi vuole esprimersi con grinta, stile e personalità, migliorando coordinazione e presenza scenica.

MONOSETTIMANALE
€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
venerdì	17:45-19:15	Mattioli Inferiore	dai 12 anni	Teen	ROVAGNASCO	Silvana Positano

DANZA CONTEMPORANEA

CORSO RAGAZZI

Movimento, emozione e creatività si incontrano nella danza contemporanea. Un percorso che invita a esplorare il linguaggio del corpo attraverso tecnica, improvvisazione ed espressività, sviluppando consapevolezza, coordinazione e libertà di movimento in un ambiente stimolante e coinvolgente.

MONOSETTIMANALE
€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
venerdì	16:15-17:45	Mattioli Inferiore	dai 12 anni	Teen	ROVAGNASCO	Silvana Positano

BALLO LISCIO

CORSO ADULTI

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.

MONOSETTIMANALE
€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
martedì	20:30-21:30	Mattioli Inferiore	Master		ROVAGNASCO	Daniela Giuliato Silvano Marcarini
martedì	21:30-22:30	Mattioli Inferiore	Avanzato		ROVAGNASCO	Daniela Giuliato Silvano Marcarini
mercoledì	20:30-21:30	Mattioli Inferiore	Avanzato 1		ROVAGNASCO	Daniela Giuliato Silvano Marcarini
venerdì	20:30-21:30	Mattioli Inferiore	Intermedio		ROVAGNASCO	Daniela Giuliato Silvano Marcarini

BOOGIE WOOGIE

CORSO ADULTI

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.

MONOSETTIMANALE
€ 270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
venerdì	19:30-20:30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	Daniela Giuliato Silvano Marcarini
mercoledì	21:30-22:30	Mattioli Inferiore	Avanzato		ROVAGNASCO	Daniela Giuliato Silvano Marcarini
venerdì	21:30-22:30	Mattioli Inferiore	Intermedio		ROVAGNASCO	Daniela Giuliato Silvano Marcarini

FITNESS

FITNESS TRAINING
POSTURAL TONE
GINNSTICA DOLCE
WALK & FIT
GAG
GAG SMART
GINNASTICA POSTURALE
YOGA
PILATES

SOFT BODY TONE
BODY TONE
BODY POWER
GINNASTICA ANTALGICA
ZUMBA FIT-DANCE
TOTAL BODY WORKOUT
TOTAL BODY WORKOUT SMART
FIT BOXE

FITNESS TRAINING

CORSO ADULTI

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.

MONOSETTIMANALE
€ 182,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
martedì	20:15-21:15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni

POSTURAL TONE

CORSO ADULTI

Un corso dedicato al benessere del corpo che combina esercizi di tonificazione, postura e mobilità. Ideale per migliorare forza, equilibrio e flessibilità, prevenire tensioni muscolari e ritrovare una migliore consapevolezza del proprio corpo.

MONOSETTIMANALE
€ 200,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	10:00-11:00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Greta Scalambra

GINNASTICA DOLCE

CORSO ADULTI

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.

MONOSETTIMANALE
€ 145,00

BISETTIMANALE
€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Denominazione	Quartiere	Trainer
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	Salvatore Massa
giovedì	19:15-20:15	Elementari Redecesio		REDECESIO	Salvatore Massa
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	Greta Scalambra
giovedì	19:00-20:00	De Amicis		SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
lunedì	08:45-09:45	Palazzetto		SEGRATE CENTRO	Barbara Casella

GINNASTICA DOLCE

CORSO ADULTI

Giorni	Orario	Palestra	Denominazione	Quartiere	Trainer
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

WALK & FIT

CORSO ADULTI

Walk & Fit è un programma di allenamento che combina camminata e esercizi di fitness funzionale, con l'obiettivo di migliorare la forma fisica generale, perdere peso, e tonificare il corpo. Si tratta di un'attività accessibile a tutti, anche a chi è alle prime armi o ha problemi articolari, perché a basso impatto ma comunque efficace.

MONOSETTIMANALE
€ 200,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
mercoledì	9:45-11:15	Centroparco**			SEGRATE CENTRO	Grazia Giusti

Sospensione dell'attività dal 07/01/2027 al 31/01/2027.
**In caso di maltempo le lezioni vengono garantite c/o il Palazzetto dello sport - via XXV Aprile.

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

BISETTIMANALE
€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	20:15-21:15	Elementari Redecesio			REDECESIO	Salvatore Massa
giovedì	20:15-21:15	Elementari Redecesio			REDECESIO	Salvatore Massa
mercoledì	11:00-12:00	Mi2 Cascina Ovi			MILANO 2	Greta Scalambra
martedì	20:00-21:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
giovedì	20:00-21:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra

GAG | SMART

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE
€ 92,00

BISETTIMANALE
€ 154,00

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

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

BISETTIMANALE
€ 242,00

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	
giovedì	19:15-20:15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	

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

CORSO ADULTI

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.

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	Monica Ilari
martedì	09:45-10:45	MI2 Cascina Ovi			MILANO 2	Roberta Severi
venerdì	09:45-10:45	MI2 Cascina Ovi			MILANO 2	Monica Ilari
lunedì	9:00-10:00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Greta Scalambra
mercoledì	9:00-10:00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Greta Scalambra
lunedì	13:00-14:00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Manuela Ferrari
giovedì	13:00-14:00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Manuela Ferrari
martedì	13:00-14:00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Laura Fellegara
giovedì	13:00-14:00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Laura Fellegara
martedì	18:00-19:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
giovedì	18:00-19:00	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
mercoledì	19:00-20:00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
venerdì	19:00-20:00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra

PILATES

CORSO ADULTI

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
mercoledì	20:00-21:00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
venerdì	20:00-21:00	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra
lunedì	19:00-20:00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Javier Chonillo
giovedì	19:00-20:00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Javier Chonillo

SOFT BODY TONE

CORSO ADULTI

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.

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

CORSO ADULTI

Energia, forza e movimento in un unico allenamento! Il Body Tone è un corso completo pensato per tonificare tutto il corpo, migliorare la resistenza e scolpire la muscolatura attraverso esercizi dinamici e coinvolgenti. Un mix di intensità e divertimento per sentirsi più forti, in forma e pieni di energia.

MONOSETTIMANALE
€ 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	19:30-20:30	De Amicis			SEGRATE CENTRO	Greta Scalambra

BODY POWER

CORSO ADULTI

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 sottofonto musicale che garantisce un miglioramento delle funzionalità articolare e una tonicità muscolare.

MONOSETTIMANALE
€ 145,00

BISETTIMANALE
€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	20:15-21:15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	
giovedì	20:15-21:15	Leopardi Superiore			SEGRATE CENTRO	

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

BISETTIMANALE
€ 402,00

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

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	19:30-20:30	Media Redecesio			REDECESIO	Michela Villa

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

BISETTIMANALE
€ 242,00

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

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

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

BISETTIMANALE
€ 374,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
martedì	19:30-20:30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Michele Carrieri
giovedì	20:00-21:00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Michele Carrieri

AGONISTICA

GINNASTICA ARTISTICA
GINNASTICA RITMICA

L'INSERIMENTO DELLE ATLETE NEI DIVERSI GRUPPI AGONISTICI POTRÀ AVVENIRE SOLO PREVIA 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
lunedì giovedì	17:00-20:00 17:00-20:00	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Michela Cogliati Elisa Parolo

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMESSE

CORSO BAMBINI

QUOTA ANNUALE
€ 608,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
martedì venerdì sabato	17:00-20:00 17:00-20:00 9:30-12:30	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Michela Cogliati

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA ALLIEVE

CORSO BAMBINI

QUOTA ANNUALE
€ 660,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
martedì giovedì venerdì sabato	17:00-20:00 17:00-20:00 17:00-20:00 9:30-12:30	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Francesca Paini Marcello Brancaccio

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA MASTER

CORSO BAMBINI

QUOTA ANNUALE
€ 727,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì martedì giovedì venerdì sabato	17:00-20:00 17:00-20:00 17:00-20:00 17:00-20:00 9:30-12:30	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Sara Simonini Marcello Brancaccio

CORSO BAMBINI

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE START

Quota annuale
€ 540,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
mercoledì venerdì	17:00-20:00	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Cecilia Amato

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE OPEN

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 583,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì mercoledì venerdì	17:00-20:00	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Giada Surini

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE MASTER

CORSO BAMBINI

QUOTA ANNUALE
€ 583,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì mercoledì venerdì	15:00-18:00 17:00-20:00 15:00-18:00	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Sara Simonini

GINNASTICA RITMICA AGONISTICA PROMOZIONALE START

CORSO BAMBINI

QUOTA ANNUALE
€ 350,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
martedì giovedì	17:00-18:30	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	

GINNASTICA RITMICA AGONISTICA PROMESSE

CORSO BAMBINI

QUOTA ANNUALE
€ 400,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì mercoledì	17:00-19:00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica	MILANO	Alessia Beretta Alessandra Diotti Giulia Galvani

GINNASTICA RITMICA AGONISTICA ALLIEVE

CORSO BAMBINI

QUOTA ANNUALE
€ 594,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
lunedì	17:00-19:00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica	MILANO	Alessia Beretta Alessandra Diotti Giulia Prencipe
martedì	17:00-19:00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica		
giovedì	17:00-20:00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica		

GINNASTICA RITMICA AGONISTICA 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	Alessia Beretta Alessandra Diotti Giulia Galvani Giulia Prencipe/ Greta Scalambnra
martedì	17:00-20:00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica		
giovedì	17:00-20:00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica		
venerdì	18:00-19:30	Sala Corsi Crespi		Danza		

CORSI DI MUSICA

MUSIC ACADEMY
SEGRATE

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

LEZIONE DI PROVA GRATUITA (LUNEDÌ 21/09/2026 - MARTEDÌ 22/09/2026)

CORSI DI COPPIA
CORSI COLLETTIVI

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 chesapranno 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**

PACCHETTI
CORSI 45 MINUTI **€ 200,00**
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 45 min./ 60 min. *	bambini/adulti	Vari

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre.

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

PRODUZIONE

Il corso di produzione musicale è pensato per chi desidera imparare a creare musica utilizzando software digitali. Attraverso un approccio pratico, gli studenti acquisiranno competenze nell'arrangiamento, nella registrazione, nell'editing e nel mixaggio audio. Il corso è aperto a tutti, anche a chi non ha conoscenze teoriche pregresse.

QUADRIMESTRE
€ 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

EVENTI MUSICALI

Eventi a calendario dedicati a chi desidera conoscere il linguaggio della musica a 360°. Dalla scoperta dei grandi compositori e dei principali generi musicali, alle basi della teoria e del solfeggio, gli incontri offriranno gli strumenti per comprendere, leggere e vivere la musica con maggiore consapevolezza e passione.

STORIA DELLA MUSICA
TEORIA E SOLFEGGIO

EVENTO SINGOLO
€ 20,00

Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
Da calendario		bambini/adulti	Vari

CORSI COLLETTIVI

CORO YOUNG

Un coro dedicato a bambini e ragazzi pensato per sviluppare la vocalità, la musicalità e il lavoro di gruppo attraverso un repertorio moderno e coinvolgente. Il corso si propone di stimolare l'espressività, l'ascolto reciproco e la gioia del cantare insieme, offrendo l'opportunità di esibirsi in pubblico durante l'anno.

QUADRIMESTRE
€ 300,00

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

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

CORO ADULTI

Un percorso corale aperto ad adulti di ogni età e livello di esperienza. Il corso offre un'occasione per coltivare la passione per il canto in un contesto accogliente e motivante. Il repertorio spazia dal pop alla musica d'autore fino al gospel, con l'obiettivo di creare un gruppo affiatato che cresca musicalmente divertendosi.

QUADRIMESTRE
€ 300,00

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

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

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
€ 260,00

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
€ 260,00

Giorni	Durata	Destinatari	Insegnante
In accordo con l'insegnante	15 Lezioni da 45 min	bambini	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
€ 300,00

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

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

I prezzi indicati si intendono a quadrimestre

CORSI DI LINGUE

INGLESE
INGLESE KIDS
SPAGNOLO
TEDESCO
FRANCESE

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 25 LEZIONI CIASCUNO E SEGUIRANNO IL CALENDARIO DI SOSPENSIONE CORSI.

INGLESE

CORSO ADULTI

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
€ 240,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Quartiere	Trainer
lunedì	18:30-20:00	Cascina Commenda (aula 2)	Elementary	ROVAGNASCO	Carlotta Facci
lunedì	20:00-21:30	Cascina Commenda (aula 2)	Pre-intermediate	ROVAGNASCO	Carlotta Facci
giovedì	18:30-20:00	Cascina Commenda (aula 2)	Intermediate	ROVAGNASCO	Carlotta Facci

INGLESE KIDS

CORSO BAMBINI

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
€ 240,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Quartiere	Trainer
giovedì	17:30-18:30	Cascina Commenda (aula 2)	Elementary (5 anni)	ROVAGNASCO	Valentina Tramacere
venerdì	17:15-18:15	Aula Mattioli Inferiore	Elementary (6/7 anni)	ROVAGNASCO	Valentina Tramacere
venerdì	18:15-19:15	Aula Mattioli Inferiore	Elementary (8/11 anni)	ROVAGNASCO	Valentina Tramacere

SPAGNOLO

CORSO ADULTI

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.

QUOTA ANNUALE
€ 240,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Quartiere	Trainer
mercoledì	19:00-20:30	Aula Mattioli Inferiore	Base (A1)	ROVAGNASCO	Francesca Esposito
lunedì	19:00-20:30	Aula Mattioli Inferiore	Base (A2)	ROVAGNASCO	Francesca Esposito

TEDESCO

CORSO ADULTI

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.

QUOTA ANNUALE
€ 240,00

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

CORSO ADULTI

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.

QUOTA ANNUALE
€ 240,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Quartiere	Trainer
mercoledì	18:30-20:00	Cascina Commenda (aula 2)	Base (A2)	ROVAGNASCO	Roberta Cuono
mercoledì	20:00-21:30	Cascina Commenda (aula 2)	Base (A1)	ROVAGNASCO	Roberta Cuono

I NOSTRI CAMP

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.

NATALE
CARNEVALE
PASQUA
ESTATE
e tanti altri!

acquamarina sport & life
CAMP CARNEVALE
acquamarina sport & life
Città di Segrate
acquamarina sport & life
camp di Pasqua
2026
2, 3 E 7 APRILE
ORARIO 08.00 - 17.45
tel. +39 02 26921154
cell. +39 334 1654359
info@acquamarinasportlife.it
www.acquamarinasportlife.it
acquamarina sport & life
Città di Segrate
2026
SUMMER CAMP
SEGRATE
NOVITÀ IGEA MARINA
PREZZO PROMOZIONALE PER I CAMP MONODISCIPLINARI -10% SE TI ISCRIVI ENTRO IL 10/05
SPORT E TANTO DIVERTIMENTO TI ASPETTANO!
acquamarinasportlife

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 con ECG (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

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 2026-2027

07 e 08 dicembre 2026

Dal 23 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

Settimana di prova corsi sportivi dal 21 settembre al 3 ottobre

Per prenotare la tua prova gratuita collegati al sito https://www.acquamarinasportlife.it/prenotazioni-online/ oppure inquadra il QR a partire dal 01/09/2026. La lezione di prova non garantisce alcun diritto di prelazione sull'iscrizione al corso. Le lezioni di prova sono disponibili fino a esaurimento dei posti dedicati previsti.

VISITE MEDICHE

Sarà attivo il servizio visite mediche per l'attività sportiva non agonistica per un'utenza dai 7 anni compiuti in su. Si effettuano solo previo appuntamento che sarà possibile fissare a partire dal 1 settembre 2026. Si ricorda che il certificato medico non agonistico con ECG è obbligatorio per tutte le discipline sportive 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 Novegro	♿ Via Novegro 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 34
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 26 agosto 2026 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 2026/27 è di € 30,00.

Per i soli corsi sportivi (escluse le sezioni agonistiche, 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 annuali 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 31/01/2027;**

Il pagamento delle quote di partecipazione ai corsi quadrimestrali 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 30/11/2026;**
- **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 31/03/2027.**

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

CORSI SPORTIVI
Inizio Corsi: 21 settembre 2026 - **Termine Corsi**: 28 maggio 2027

CORSI DI MUSICA
Inizio Corsi 1°Q: lunedì 28 settembre 2026 - **Termine Corsi 1°Q**: al raggiungimento della 15° lezione
(lunedì 25/01/27, martedì 26/01/27, mercoledì 27/01/27, giovedì 21/01/27, venerdì 22/01/27)
Inizio Corsi 2°Q: giovedì 4 febbraio 2027 - **Termine Corsi 2°Q**: 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 DI LINGUE
Inizio Corsi: 5 ottobre 2026 - **Termine Corsi**: al raggiungimento della 25° lezione
(lunedì 19/04/27, martedì 20/04/27, mercoledì 14/04/27, giovedì 22/04/27, venerdì 23/04/27)

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 25 giugno 2027.

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.

La lezione di prova non garantisce alcun diritto di prelazione sull'iscrizione al corso. Le lezioni di prova sono disponibili fino ad esaurimento dei posti dedicati previsti.

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 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.

acquamarina sport & life

MUSIC ACADEMY SEGRATE

Città di Segrate

PLAY TOGETHER
SPORT DI SQUADRA
SPORT INDIVIDUALI
ARTI MARZIALI

BALLI E DANZE
FITNESS
CORSI DI LINGUE
CORSI DI MUSICA

La partecipazione ai corsi prevede l'iscrizione in qualità di socio

INFO-LINE

+39 02 26921154 +39 334 1654359 E-mail: info@acquamarinasportlife.it

Associazione Polisportiva Dilettantistica Acquamarina Sport&Life c/o Palazzetto Dello Sport - Via XXV Aprile 16 - 20054 Segrate

Orari apertura al pubblico: lunedì – venerdì 09:00-12:30 | 14:30-18:30

seguici su Facebook Instagram www.acquamarinasportlife.it