

CORSI SPORTIVI

DA PALESTRA

SSD ACQUAMARINA SEGRATE SRL, controllata del Comune di Segrate, gestisce corsi sportivi di base, organizzati in collaborazione con le associazioni del territorio: ASD Gamma Basket, ASD Judo Club Segrate, ASD Olimpia Segrate, ADSD Sinergy, ASD Shorin Karate Do Segrate e SSD Volley Segrate 1978. Tutti i corsi sono tenuti da istruttori laureati in scienze motorie.

PER I PIU' PICCOLI E NON SOLO... (DAI 3 AI 19 ANNI)

PRIMI PASSI

Questo corso ha lo scopo di coadiuvare la crescita la formazione e lo sviluppo psico-fisico del bambino, rispondendo ai suoi bisogni di gioco e movimento. Attraverso le proposte dei nostri istruttori, si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, la percezione e la conoscenza del proprio corpo e del mondo esterno, senza perdere di vista l'aspetto ludico. Bassa intensità.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Quota |
|---------|-----------|-------------|------------------|-------------|----------------|----------|
| PP-SC01 | Mercoledì | 16,15-17,15 | Leopardi Piccola | 3-5 anni | SEGRATE CENTRO | € 110,00 |
| PP-RO01 | Lunedì | 16,15-17,00 | Ex ITC Mattioli | 3-5 anni | ROVAGNASCO | € 110,00 |
| PP-MI01 | Martedì | 16,15-17,15 | Elem. MI 2 Nord | 3-5 anni | MILANO2 | € 110,00 |
| PP-RE01 | Lunedì | 16,45-17,45 | Elem. Redecesio | 3-5 anni | REDECESIO | € 110,00 |

AVVIAMENTO ALLO SPORT

Questo corso ha 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.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Quota |
|---------|-----------|-------------|------------------|-------------|----------------|----------|
| AS-SC01 | Mercoledì | 16,45-18,00 | Elem. De Amicis | 6-7 anni | SEGRATE CENTRO | € 110,00 |
| AS-SC02 | Martedì | 16,45-18,00 | Elem. Modigliani | 6-7 anni | SEGRATE CENTRO | € 110,00 |
| AS-RE01 | Mercoledì | 16,45-18,00 | Elem. Redecesio | 6-7 anni | REDECESIO | € 110,00 |
| AS-RO01 | Giovedì | 16,45-18,00 | Elem. Rovagnasco | 6-7 anni | ROVAGNASCO | € 110,00 |
| AS-MI01 | Lunedì | 16,45-18,00 | Elem. MI 2 Sud | 6-7 anni | MILANO2 | € 110,00 |

MICROVOLLEY, MINIVOLLEY E SUPER MINIVOLLEY

Attraverso una serie di giochi divertenti e aggreganti il bambino si avvicina ai fondamentali tecnici del volley sia individuali che di squadra. Gli istruttori porranno particolare attenzione agli aspetti legati alla parte motoria e socializzante. Il corso Super Minivolley è riservato ai nati nel 1999. Strutturato come un corso pre-agonistico, vengono trattate in modo più approfondito le tecniche motorie specifiche della pallavolo.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|----------|-----------|---|-----------------|---------------|------------------|----------------|----------|
| MV-SC01 | Sabato | 10,15-11,45 | Leopardi | 6-7 anni | MicroVolley | SEGRATE CENTRO | € 170,00 |
| MV-SC02 | Giovedì | 16,45-18,30 | Elem. De Amicis | 8-11 anni | | SEGRATE CENTRO | € 190,00 |
| MV-SC03 | Lunedì | 16,45-18,30 | Palazzetto | 8-11 anni | | SEGRATE CENTRO | € 190,00 |
| MV-SF01 | Lunedì | 16,45-18,30 | Media Silone | 8-11 anni | | SAN FELICE | € 190,00 |
| MV-SF02 | Martedì | 16,45-18,30 | Media Silone | 8-11 anni | | SAN FELICE | € 190,00 |
| MV-RE01 | Giovedì | 16,45-18,30 | Media Redecesio | 8-11 anni | | REDECESIO | € 190,00 |
| MV-MI01 | Mercoledì | 16,45-18,30 | Elem. MI2 Sud | 8-11 anni | | MILANO DUE | € 190,00 |
| SMV-SC01 | | 1 MiniVolley a scelta più il sabato 10,00-12,00 | | nati nel 1999 | Super MiniVolley | SEGRATE CENTRO | € 270,00 |

MINIBASKET

Attraverso una serie di giochi divertenti e aggreganti il bambino si avvicina ai fondamentali tecnici del basket sia individuali che di squadra. Gli istruttori porranno particolare attenzione agli aspetti legati alla parte motoria e socializzante.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|---------------------|----------------------------|------------------------------------|-------------|---------------|----------------|----------|
| MB-CS01 | Lunedì | 16,45-18,00 | Elem. De Amicis | 8-11 anni | | SEGRATE CENTRO | € 150,00 |
| MB-SC02 | Martedì Giovedì | 17,45-18,45 18,00-19,00 | Elem. Modigliani Tensostruttura | 7 anni | Scoiattoli 02 | SEGRATE CENTRO | € 190,00 |
| MB-SC03 | Lunedì Mercoledì | 17,45-18,45 18,00-19,00 | Tensostruttura Elem. Modigliani | 8 anni | Scoiattoli 01 | SEGRATE CENTRO | € 190,00 |
| MB-RE01 | Lunedì | 16,45-18,00 | Media Redecesio | 8-11 anni | | REDECESIO | € 150,00 |
| MB-MI01 | Giovedì | 16,30-17,45 | Elem. MI2 Sud | 8-11 anni | | MILANO DUE | € 150,00 |
| MB-RO01 | Lunedì Giovedì | 16,45-17,45 17,00-18,00 | Tensostruttura | 5-6 anni | Pulcini 03/04 | ROVAGNASCO | € 190,00 |
| MB-RO02 | Martedì Venerdì | 18,00-19,00 18,15-19,15 | Tensostruttura | 9 anni | Aquilotti 00 | ROVAGNASCO | € 190,00 |
| MB-RO03 | Lunedì Giovedì | 18,45-19,45 18,15-19,15 | Tensostruttura Elem. Modigliani | 10 anni | Aquilotti 99 | ROVAGNASCO | € 190,00 |

KARATE

Karate è un'antica arte marziale, originaria dell'isola giapponese di Okinawa, che prevede la difesa a mani nude, senza l'ausilio di armi. Nato come arte marziale che insegna il combattimento e l'autodifesa, con il tempo il karate si è trasformato in filosofia di vita, in impegno costante di ricerca del proprio equilibrio, in insegnamento a "combattere senza combattere", a diventare forti modellando il carattere, guadagnando consapevolezza e gusto nella vita, imparando a sorridere nelle avversità e a lavorare con determinazione e nel rispetto degli altri. Solo quando questo insegnamento verrà compreso appieno, sostengono i suoi estimatori, l'allievo potrà essere veramente libero e realizzato.

| Codice | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|--------------------|----------------------------|---------------------|-------------|---------------|----------------|----------|
| KA-RO01 | Mercoledì | 16,30-17,15 | Pal. Via Manzoni | 3 anni | Karate Gioco | ROVAGNASCO | € 110,00 |
| KA-RO02 | Mercoledì | 17,15-18,00 | Pal. Via Manzoni | 4-5 anni | Karate Gioco | ROVAGNASCO | € 110,00 |
| KA-RO03 | Martedì e venerdì | 16,50-17,50 | Elem. Rovagnasco | 6-7 anni | | ROVAGNASCO | € 190,00 |
| KA-RO04 | Martedì e venerdì | 17,50-18,50 | Elem. Rovagnasco | 8-11 anni | | ROVAGNASCO | € 190,00 |
| KA-RO05 | Martedì e venerdì | 18,50-19,50 | Elem. Rovagnasco | 8-11 anni | | ROVAGNASCO | € 190,00 |
| KA-SF01 | Lunedì e giovedì | 16,45-17,45 | Elem. Walt Disney | 8-11 anni | | SAN FELICE | € 190,00 |
| KA-RE01 | Martedì Venerdì | 16,45-17,45 17,45-18,45 | Media Redecesio | 8-11 anni | | REDECESIO | € 190,00 |
| KA-MI01 | Martedì Venerdì | 17,45-18,45 16,45-17,45 | Elem. MI 2 Sud | 8-11 anni | | MILANO 2 | € 190,00 |
| KA-SC01 | Lunedì e giovedì | 17,00-18,00 | Palestra Piscina | 6-7 anni | | SEGRATE CENTRO | € 190,00 |
| KA-SC02 | Lunedì e giovedì | 17,15-18,15 | Palestra Via Alpini | 6-7 anni | Bambini | SEGRATE CENTRO | € 190,00 |
| KA-SC02 | Lunedì e giovedì | 18,15-19,15 | Palestra Via Alpini | 8-11 anni | Ragazzi | SEGRATE CENTRO | € 190,00 |

JUDO

Il termine judo è composto da due kanji (caratteri giapponesi): ju, cedevolezza, e do, via, e significa quindi via dell'adattabilità (alla forza nemica), della cedevolezza; con questo, si cerca di spiegare che il modo per vincere una forza non è opporvisi, bensì il contrario, sfruttandola e dirigendola per il proprio fine. Nel judo l'abilità è il mezzo per giungere alla condizione mentale del "miglior impiego dell'energia". Ciò significa utilizzare proficuamente le proprie risorse, il proprio tempo, nel lavoro, studio, amicizie, ecc., conformando cioè la propria vita al compimento del principio del "miglior impiego dell'energia". Si configura così l'alto valore educativo della disciplina del judo, unita alla sua efficacia nel caso venisse impiegato per difendersi dalle aggressioni.

| Codice | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|--------------------|----------------------------|---------------------|-------------|---------------|----------------|----------|
| JU-CS01 | Mercoledì | 17,00-18,00 | Palestra Via Alpini | 3-4 anni | Judo Gioco | SEGRATE CENTRO | € 110,00 |
| JU-SF01 | Lunedì e giovedì | 17,45-18,45 | Elem. Walt Disney | 8-11 anni | | SAN FELICE | € 190,00 |
| JU-RE01 | Martedì Venerdì | 18,00-19,00 16,45-17,45 | Media Redecesio | 8-11 anni | | REDECESIO | € 190,00 |
| JU-MI01 | Martedì Giovedì | 16,45-17,45 17,45-18,45 | Elem. MI 2 Sud | 8-11 anni | | MILANO 2 | € 190,00 |
| JU-RO01 | Lunedì e giovedì | 17,30-18,30 | Pal. Via Manzoni | 4-6 anni | Pulcini | ROVAGNASCO | € 190,00 |
| JU-RO02 | Lunedì e giovedì | 18,30-19,30 | Pal. Via Manzoni | 7-8 anni | Bambini | ROVAGNASCO | € 190,00 |
| JU-RO03 | Martedì e venerdì | 17,30-18,30 | Pal. Via Manzoni | 9-10 anni | Ragazzi | ROVAGNASCO | € 190,00 |

LATIN

Questo corso ha lo scopo di introdurre il bambino alla pratica di balli e danze, ampliandone il bagaglio motorio e migliorando la conoscenza del proprio corpo. Attraverso proposte specifiche, si opererà per sviluppare la coordinazione in ogni sua forma, consolidare gli schemi motori di base in parallelo allo sviluppo del senso del ritmo tramite la creazione di semplici coreografie sulle musiche latine.

| Codice | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|-----------|-------------|-------------------|-------------|---------------|----------------|----------|
| LT-SC01 | Martedì | 16,45-17,45 | Elem. De Amicis | 5-9 anni | Baby | SEGRATE CENTRO | € 130,00 |
| LT-SF01 | Mercoledì | 16,45-17,45 | Elem. Walt Disney | 5-9 anni | Baby | SAN FELICE | € 130,00 |
| LT-RE01 | Venerdì | 17,00-18,00 | Elem. Redecesio | 5-9 anni | Baby | REDECESIO | € 130,00 |
| LT-RE02 | Venerdì | 18,00-19,00 | Elem. Redecesio | 9-13 anni | Ragazze | REDECESIO | € 130,00 |

MODERN JAZZ

Questo corso ha lo scopo di introdurre i passi e le linee fondamentali della danza moderna, cercando di migliorare la conoscenza e la consapevolezza del proprio corpo. L'obiettivo è quello di dare delle basi solide grazie alle quali seguire un corso avanzato più specifico e più vicino al gusto e allo stile personale.

| Codice | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|-----------------------|----------------------------|------------------|-------------|---------------|----------------|----------|
| MJ-SC01 | Venerdì | 16,45-17,45 | Elem. De Amicis | 9-13 anni | Ragazze | SEGRATE CENTRO | € 130,00 |
| MJ-MI01 | Lunedì | 17,00-18,00 | Media Sabin | 9-13 anni | Ragazze | MILANO 2 | € 130,00 |
| MJ-RO01 | Mercoledì Domenica | 19,15-20,30 14,30-16,00 | Elem. Rovagnasco | 9-13 anni | Ragazze | ROVAGNASCO | € 230,00 |
| MJ-RE01 | Mercoledì | 16,45-17,45 | Media Redecesio | 9-13 anni | Ragazze | REDECESIO | € 130,00 |

HIP HOP

Questa disciplina proviene e 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.

| Codice | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|---------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------|----------------|----------|
| HH-SC01 | Martedì e venerdì | 18,30-19,30 | Leopardi Palestrina | 11-19 anni | | SEGRATE CENTRO | € 230,00 |
| HH-SF02 | Mercoledì e venerdì | 18,45-19,45 | Elem. Walt Disney | 11-19 anni | | SAN FELICE | € 230,00 |
| HH-NO01 | Martedì e giovedì | 16,45-17,45 | Elem. Novegro | 11-19 anni | | NOVEGRO | € 230,00 |
| HH-RE01 | Mercoledì | 17,45-18,45 | Media Redecesio | 9-13 anni | | REDECESIO | € 130,00 |

DANZA MODERNA

La danza moderna è una disciplina che va in netto contrasto con il balletto. Essa infatti rifiuta l'utilizzo innaturale del corpo, valorizzando invece il gesto e il movimento che esprimono la personalità e la sensibilità del danzatore.

| Codice | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|-------------------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|----------|
| DM-RO01 | Martedì e venerdì | 17,00-18,00 | Mattioli Inferiore | 5-9 anni | Baby | ROVAGNASCO | € 230,00 |
| DM-RO02 | Martedì e venerdì | 18,00-19,00 | Mattioli Inferiore | 9-13 anni | Ragazze | ROVAGNASCO | € 230,00 |
| DM-RE01 | Martedì e giovedì | 18,00-19,00 | Elem. Redecesio | 5-9 anni | Baby | REDECESIO | € 230,00 |

DANZA CLASSICA

Lo studio della danza classica prevede una corretta formazione fisica, aumenta il senso del ritmo e affina le capacità di coordinazione. Nei corsi per i più piccoli gli esercizi proposti, anche sotto forma di gioco, stimolano la fantasia e la creatività.

| Codice | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|---------------------|----------------------------|--------------------|-------------|---------------|------------|----------|
| DC-RO01 | Martedì e venerdì | 17,00-18,00 | Mattioli Inferiore | 5-9 anni | Baby | ROVAGNASCO | € 230,00 |
| DC-RO02 | Martedì e venerdì | 18,00-19,00 | Mattioli Inferiore | 9-13 anni | Ragazze | ROVAGNASCO | € 230,00 |
| DC-RO03 | Mercoledì | 17,00-18,00 | Elem. Rovagnasco | 5-9 anni | Baby | ROVAGNASCO | € 130,00 |
| DC-RO04 | Mercoledì Sabato | 18,00-19,15 14,30-16,00 | Elem. Rovagnasco | 9-13 anni | Ragazze | ROVAGNASCO | € 290,00 |
| DC-RE01 | Martedì | 17,00-18,00 | Elem. Redecesio | 5-9 anni | Baby | REDECESIO | € 130,00 |
| DC-RE02 | Giovedì | 17,00-18,00 | Elem. Redecesio | 9-13 anni | Ragazze | REDECESIO | € 130,00 |

BREAK-DANCE

La break è una disciplina di ballo propria della cultura hip hop. Negli ultimi anni si è evoluta tantissimo inserendo tecniche e gestualità sempre più difficili e spettacolari. Ormai, per chi la pratica con assiduità, è diventata più uno stile di vita che un ballo puro e semplice.

| Codice | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Quota |
|---------|---------|-------------|-------------|-------------|-----------|----------|
| BD-MI01 | Giovedì | 16,30-18,00 | Media Sabin | 13-19 anni | MILANO 2 | € 190,00 |

PER I GRANDI MA NON SOLO...

BALLI DI GRUPPO

I balli di gruppo, per i quali non è necessario essere in coppia, si dividono in due categorie: balli da sala in cui vengono insegnati balli molto divertenti e di facile apprendimento (samba, cha cha cha, beguine, rumba, boogie woogie, polka, meneito, bachata, ecc...) e balli su musiche caraibiche (cumbia, candela, bomba, ecc...) che scandiranno il ritmo del corso.

| Codice | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|---------|-------------|--------------------|-------------|--------------------------|------------|----------|
| BG-RO01 | Martedì | 20,30-21,30 | Mattioli Inferiore | Adulti | Balli da sala - Base 1 | ROVAGNASCO | € 190,00 |
| BG-RO02 | Martedì | 21,30-22,30 | Mattioli Inferiore | Adulti | Balli da sala - Base 2 | ROVAGNASCO | € 190,00 |
| BG-RE01 | Giovedì | 20,00-21,00 | Media Redecesio | Adulti | Balli caraibici - Base 2 | REDECESIO | € 190,00 |
| BG-MI01 | Lunedì | 21,30-22,30 | Media Sabin | Adulti | Balli caraibici | MILANO 2 | € 190,00 |

DANZA DEL VENTRE

La danza del ventre è tradizionalmente praticata dalle donne in quanto esprime femminilità, vitalità e sensualità. Aiuta inoltre ad aumentare la tonicità e la flessibilità di tutto il corpo, in particolare di seno, spalle, braccia, bacino e addome.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|-----------|-------------|-----------------|-------------|---------------|-----------|----------|
| DV-RE01 | Mercoledì | 20,00-21,00 | Elem. Redecesio | Adulti | Base 2 | REDECESIO | € 190,00 |
| DV-RE01 | Mercoledì | 21,00-22,00 | Elem. Redecesio | Adulti | Intermedio 1 | REDECESIO | € 190,00 |
| DV-MI01 | Lunedì | 20,30-21,30 | Media Sabin | Adulti | Base 1 | MILANO 2 | € 190,00 |

LISCIO

In questo corso vengono insegnati mazurka, polka, valzer viennese, fox trot, tango, valzer lento, rumba, cha cha cha e beguine. Questo tipo di danza, oltre a dare la possibilità di socializzare, vi aiuterà a tenere una postura corretta.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|----------|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|----------|
| LI-RO01 | Martedì | 20,30-21,30 | Mattioli Inferiore | Adulti | Base 1 | ROVAGNASCO | € 230,00 |
| LI-RO02 | Martedì | 21,30-22,30 | Mattioli Inferiore | Adulti | Intermedio 1 | ROVAGNASCO | € 230,00 |
| LI-RE01 | Giovedì | 21,00-22,00 | Media Redecesio | Adulti | Base 1 | REDECESIO | € 230,00 |
| LI -MI01 | Mercoledì | 20,45-21,45 | Media Sabin | Adulti | Base 1 | MILANO 2 | € 230,00 |
| LI-MI02 | Mercoledì | 21,45-22,45 | Media Sabin | Adulti | Base 2 | MILANO 2 | € 230,00 |

CARAIBICI

In questo corso vengono insegnati balli coinvolgenti e facili da imparare: salsa (cubana e portoricana), bachata e merengue. I ritmi latini infatti hanno ottenuto grande successo, soprattutto fra i giovani.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|----------|
| CB-NO01 | Mercoledì | 21,00-22,00 | Elem. Novogro | Adulti | Intermedio 1 | NOVEGRO | € 230,00 |
| CB-RO01 | Lunedì | 20,30-21,30 | Mattioli Inferiore | Adulti | Base 1 | ROVAGNASCO | € 230,00 |
| CB-RO02 | Lunedì | 21,30-22,30 | Mattioli Inferiore | Adulti | Base 2 | ROVAGNASCO | € 230,00 |
| CB-RE01 | Lunedì | 22,00-23,00 | Media Redecesio | Adulti | Base 1 | REDECESIO | € 230,00 |

BOOGIE-WOOGIE

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

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|---------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|----------|
| BW-RO01 | Venerdì | 20,00-21,00 | Mattioli Inferiore | Adulti | Base 1 | ROVAGNASCO | € 190,00 |
| BW-RO02 | Venerdì | 21,00-22,00 | Mattioli Inferiore | Adulti | Base 2 | ROVAGNASCO | € 190,00 |

TANGO ARGENTINO

Il tango sicuramente uno dei balli più sensuali e affascinanti, dove l'uomo e la donna diventano complici e, con un gioco fatto di sguardi e gesti, si fondono in un unico soggetto: il tango. Passi dipinti sulla pista, piedi come pennelli sulla tela dell'anima.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Quota |
|---------|---------|-------------|-------------|-------------|-----------|----------|
| TA-MI01 | Martedì | 21,30-22,30 | Media Sabin | Adulti | MILANO 2 | € 230,00 |

BALLI E DANZE TERZA ETA'

La danza non ha età ed è una miracolosa "terapia della vita", capace di evocare bellezza, grazia, lievità, un vero elisir che mantiene giovane l'organismo e stimola il cervello, un piacevole antidoto alla solitudine e ai ritmi frenetici contemporanei che "uccidono l'anima e il cuore".

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Quota |
|---------|-----------|-------------|--------------------|-------------|------------|----------|
| TE-MI01 | Mercoledì | 16,00-17,00 | Milano Due Nord | Adulti | MILANO 2 | € 190,00 |
| TE-RO01 | Venerdì | 15,30-16,30 | Mattioli Inferiore | Adulti | ROVAGNASCO | € 190,00 |

BODY ARMONY E GINNASTICA DOLCE

Ginnastica dolce/body armony: semplici esercizi a corpo libero mirati a mantenere la tonicità e ad aumentare la flessibilità muscolare. La sua bassa intensità permette l'esecuzione anche in età avanzata.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|-------------------|-------------|--------------------|-------------|---------------|----------------|----------|
| BA-SC01 | Venerdì | 17,10-17,40 | Piscina | Adulti | 14 lezioni | SEGRATE CENTRO | € 60,00 |
| BA-SC02 | Martedì | 18,50-19,20 | Piscina | Adulti | 14 lezioni | SEGRATE CENTRO | € 60,00 |
| BA-SC03 | Martedì e venerdì | 18,30-19,30 | Elem. De Amicis | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 170,00 |
| BA-NO01 | Martedì e venerdì | 18,15-19,15 | Elem. Novegro | Adulti | | NOVEGRO | € 170,00 |
| BA-SF01 | Martedì e giovedì | 19,00-20,00 | Media Silone | Adulti | | SAN FELICE | € 170,00 |
| BA-RO01 | Martedì e venerdì | 8,45-9,45 | Mattioli Inferiore | Adulti | | ROVAGNASCO | € 170,00 |
| BA-RE01 | Lunedì e giovedì | 19,30-20,30 | Elem. Redecesio | Adulti | | REDECESIO | € 170,00 |
| BA-MI01 | Lunedì e giovedì | 18,45-19,45 | Elem. Mi2 Sud | Adulti | | MILANO 2 | € 170,00 |
| GD-SC01 | Lunedì e giovedì | 8,30-9,30 | Palazzetto | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 170,00 |
| GD-SC02 | Lunedì e giovedì | 9,30-10,30 | Palazzetto | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 170,00 |
| GD-SC03 | Lunedì e giovedì | 10,30-11,30 | Palazzetto | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 170,00 |
| GD-SC04 | Martedì e venerdì | 9,00-10,00 | Palazzetto | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 170,00 |
| GD-SC05 | Martedì e venerdì | 10,00-11,00 | Palazzetto | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 170,00 |

GAG

Questo corso ha l'obiettivo di tonificare tutta la muscolatura della parte inferiore del corpo, gambe, addominali e glutei. Si eseguono esercizi in piedi o a terra con l'ausilio anche di piccoli attrezzi (elastici, cavagliere, ecc...). Intensità alta.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|----------|-------------------|-------------|------------------|-------------|---------------------|----------------|----------|
| GAG-SC01 | Mercoledì | 18,50-19,20 | Palestra Piscina | Adulti | 14 lezioni | SEGRATE CENTRO | € 60,00 |
| GAG-SC02 | Venerdì | 18,00-18,30 | Palestra Piscina | Adulti | 14 lezioni | SEGRATE CENTRO | € 60,00 |
| GAG-SC03 | Sabato | 11,00-12,00 | Palestra Piscina | Adulti | 14 lezioni | SEGRATE CENTRO | € 100,00 |
| GAG-SC04 | Martedì e venerdì | 19,30-20,30 | Elem. De Amicis | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 170,00 |
| GAG-MI01 | Lunedì e giovedì | 19,45-20,45 | Elem. Mi2 Sud | Adulti | | MILANO 2 | € 170,00 |
| GAG-MI02 | Lunedì e giovedì | 11,00-12,00 | Milano Due Nord | Adulti | | MILANO 2 | € 170,00 |
| GAG-MI03 | Martedì | 13,15-14,15 | Milano Due Nord | Adulti | PAUSA PRANZO | MILANO 2 | € 150,00 |
| GAG-MI04 | Sabato | 9,45-10,45 | Milano Due Nord | Adulti | 14 lezioni | MILANO 2 | € 100,00 |
| GAG-SF01 | Mercoledì | 17,45-18,45 | Elem. W. Disney | Adulti | | SAN FELICE | € 170,00 |
| GAG-SF02 | Giovedì | 13,15-14,15 | Elem. W. Disney | Adulti | PAUSA PRANZO | SAN FELICE | € 150,00 |
| GAG-RE01 | Lunedì e giovedì | 20,30-21,30 | Elem. Redecesio | Adulti | | REDECESIO | € 170,00 |
| GAG-NO01 | Martedì e venerdì | 19,15-20,15 | Elem. Novegro | Adulti | | NOVEGRO | € 170,00 |

GINNASTICA POSTURALE

Esercizi di tonificazione e allungamento di gruppi muscolari specifici per mantenere o riacquistare una postura corretta. Intensità media.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|------------------|-------------|------------------|-------------|---------------|----------------|----------|
| GP-MI01 | Lunedì e giovedì | 9,00-10,00 | Milano Due Nord | Adulti | | MILANO 2 | € 170,00 |
| GP-RO01 | Lunedì e giovedì | 18,30-19,30 | Elem. Rovagnasco | Adulti | | ROVAGNASCO | € 170,00 |
| GP-SC01 | Mercoledì | 18,00-18,30 | Piscina | Adulti | 14 lezioni | SEGRATE CENTRO | € 60,00 |
| GP-SC02 | Lunedì e giovedì | 19,15-20,15 | Leopardi Piccola | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 170,00 |

PILATES

Il Pilates è un sistema di allenamento che deriva dalla fusione di tecniche e discipline molto differenti tra loro (yoga, danza, body building, ecc...). Unisce il rilassamento mentale, l'attenzio-

ne 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, migliorare la flessibilità della colonna e degli arti in generale. Eseguendo inoltre esercizi sempre differenti e via via più complessi, si lavora anche su rafforzamento, allungamento e tonificazione dei muscoli senza aumento di massa. Pilates for Golf&Tennis è un corso in cui vengono eseguiti esercizi specifici per il rafforzamento dei gruppi muscolari, la tutela delle articolazioni e per il riequilibrio delle tensioni muscolari dovute alla spiccata monolateralità di questi sport.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|----------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------|--------------------------|----------------|----------|
| PI-SC01 | Martedì | 17,15-18,15 | Palestra Piscina | Adulti | 14 lezioni | SEGRATE CENTRO | € 100,00 |
| PI-SC02 | Mercoledì | 17,10-17,40 | Palestra Piscina | Adulti | 14 lezioni | SEGRATE CENTRO | € 60,00 |
| PI-SC03 | Sabato | 9,45-10,45 | Palestra Piscina | Adulti | 14 lezioni | SEGRATE CENTRO | € 100,00 |
| PI-SC04 | Lunedì e mercoledì | 10,00-11,00 | Palestra Piscina | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 270,00 |
| PI-SC05 | Martedì e giovedì | 13,00-14,00 | Palestra Piscina | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 270,00 |
| PI-SC06 | Mercoledì | 18,00-19,00 | Leopardi Piccola | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 170,00 |
| PI-SC07 | Mercoledì Venerdì | 19,00-20,00 19,30-20,30 | Leopardi Piccola | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 270,00 |
| PI-SC08 | Mercoledì Venerdì | 20,00-21,00 20,30-21,30 | Leopardi Piccola | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 270,00 |
| PI-RO01 | Martedì e giovedì | 9,45-10,45 | Mattioli Inferiore | Adulti | | ROVAGNASCO | € 270,00 |
| PI-SF01 | Lunedì | 13,15-14,15 | Elem. W. Disney | Adulti | | SAN FELICE | € 170,00 |
| PI-SF02 | Martedì | 17,45-18,45 | Elem. W. Disney | Adulti | | SAN FELICE | € 170,00 |
| PI-SF03 | Martedì | 18,45-19,45 | Elem. W. Disney | Adulti | | SAN FELICE | € 170,00 |
| PI-MI01 | Sabato | 11,00-12,00 | MI 2 Nord | Adulti | 14 lezioni | MILANO 2 | € 100,00 |
| PI-MI02 | Martedì e venerdì | 13,15-14,15 | MI 2 Nord | Adulti | PAUSA PRANZO | MILANO 2 | € 270,00 |
| PI-MI03 | Martedì e venerdì | 8,45-9,45 | MI 2 Nord | Adulti | | MILANO 2 | € 270,00 |
| PI-MI04 | Martedì e venerdì | 9,45-10,45 | MI 2 Nord | Adulti | | MILANO 2 | € 270,00 |
| PI-MI05 | Martedì | 18,30-19,30 | MI 2 Nord | Adulti | 10 lezioni - Golf&Tennis | MILANO 2 | € 170,00 |
| PI-MI06 | Martedì | 19,30-20,30 | MI 2 Nord | Adulti | 10 lezioni - Golf&Tennis | MILANO 2 | € 170,00 |
| PI-MI07 | Martedì Venerdì | 19,30-20,30 18,30-19,30 | Media Sabin Elem. MI 2 Sud | Adulti | | MILANO 2 | € 270,00 |
| PI-MI08 | Martedì Venerdì | 20,30-21,30 19,30-20,30 | Media Sabin Elem. MI 2 Sud | Adulti | | MILANO 2 | € 270,00 |

AEROBICA

Allenamento cardio-vascolare con tonificazione muscolare eseguito a ritmo di musica. Possibilità di eseguire delle semplici e divertenti coreografie. Intensità medio-alta.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Quota |
|---------|------------------|-------------|------------------|-------------|----------------|----------|
| AE-SC01 | Lunedì e giovedì | 20,15-21,15 | Leopardi Piccola | Adulti | SEGRATE CENTRO | € 170,00 |

STRETCHING

Semplici posizioni da mantenere, finalizzate a migliorare la flessibilità e l'elasticità muscolare ripristinando la mobilità articolare. La sua pratica costante aiuta a ridurre lo stress e le tensioni muscolari, migliorando la postura e aumentando la consapevolezza corporea. Intensità bassa.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Quota |
|---------|-------------------|-------------|------------------|-------------|----------------|----------|
| SG-SC01 | Martedì e venerdì | 10,00-11,00 | Leopardi Piccola | Adulti | SEGRATE CENTRO | € 170,00 |
| SG-MI01 | Martedì e venerdì | 11,00-12,00 | MI 2 Nord | Adulti | MILANO 2 | € 170,00 |

STEP TONE

Corso di step e tonificazione. Nella prima parte della lezione si utilizza lo step con passi e combinazioni sempre più complesse; nella seconda, tonificazione della parte superiore e inferiore del corpo, il tutto a ritmo di musica. Intensità elevata.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-----------|----------|
| ST-MI01 | Lunedì e giovedì | 19,30-20,30 | Media Sabin | Adulti | | MILANO 2 | € 170,00 |

BODY TONE

Questo corso è finalizzato alla tonificazione di tutto il corpo, con esercizi specifici per gruppi muscolari a ritmo di musica, anche utilizzando piccoli attrezzi (pesi, elastici, body-bar e step). Intensità media.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|---------|-------------|-----------|-------------|---------------------|----------------|----------|
| BT-SC01 | Lunedì | 13,00-14,00 | Piscina | Adulti | PAUSA PRANZO | SEGRATE CENTRO | € 150,00 |
| BT-MI01 | Giovedì | 13,00-14,00 | MI 2 Nord | Adulti | PAUSA PRANZO | MILANO 2 | € 150,00 |

CARDIO TONE

Esercizi per la tonificazione muscolare e per l'apparato cardio-vascolare. Nella prima fase della lezione si utilizzerà lo step e si eseguiranno coreografie di aerobica, nella seconda si eseguiranno esercizi di tonificazione anche con l'ausilio di piccoli attrezzi.

Intensità medio-alta.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Quota |
|---------|------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|----------|
| CT-MI01 | Lunedì e giovedì | 10,00-11,00 | MI 2 Nord | Adulti | MILANO 2 | € 170,00 |

TOTAL BODY WORKOUT

Questo corso serve a migliorare le capacità motorie e la resistenza cardiovascolare e 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.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|----------|------------------|-------------|------------------|-------------|---------------|----------------|----------|
| TBW-SF01 | Venerdì | 17,45-18,45 | Elem. W. Disney | Adulti | | SAN FELICE | € 170,00 |
| TBW-SC01 | Venerdì | 18,50-19,20 | Palestra Piscina | Adulti | 14 lezioni | SEGRATE CENTRO | € 60,00 |
| TBW-MI01 | Lunedì e giovedì | 18,30-19,30 | Media Sabin | Adulti | | MILANO 2 | € 170,00 |

BACK SCHOOL

Questo corso è finalizzato alla conoscenza e quindi al rispetto della nostra colonna vertebrale, per prevenire e alleviare il mal di schiena anche in considerazione del fatto che l'80% dei problemi alla colonna non ha una causa specifica ma è da attribuire a posizioni e movimenti scorretti ripetuti durante la giornata. Bassa intensità.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Quota |
|---------|---------|-------------|-------------|-------------|-----------|----------|
| BS-MI01 | Giovedì | 20,30-22,00 | Media Sabin | Adulti | MILANO 2 | € 190,00 |

VIET VO DAO

Arte marziale vietnamita praticata con fine educativo, tanto fisico che morale. Comprende ginnastica a corpo libero, tecniche a mani nude e con armi.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Quota |
|---------|------------------|-------------|-----------------|-------------|------------|----------|
| VD-SF01 | Lunedì e giovedì | 18,45-20,15 | Elem. W. Disney | Adulti | SAN FELICE | € 290,00 |

TAI-CHI

Antica arte marziale cinese, nata come sistema di autodifesa, viene chiamata anche yoga in movimento e ginnastica di lunga vita. In essa si fondono i movimenti lenti del corpo con la consapevolezza della mente. La pratica costante di questa disciplina porta a un giovamento generale: migliora la coordinazione, l'equilibrio, la tonificazione muscolare e la mobilità articolare; anche la mente trae beneficio allentando stress e tensioni. Pratica forme 8, 24, 85 Jang tradizionale. Viene utilizzato il "ventaglio", affascinante arma nascosta del Wushu, molto usato in Cina e in modo particolare nel Tai Chi. Le forme di ventaglio si basano su movimenti morbidi ma decisi, sinuosi e coreografici, che verranno acquisiti durante il corso.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|---------------------|-------------|---------------------|-------------|-------------------|----------------|----------|
| TC-Ro01 | Lunedì e giovedì | 21,15-22,15 | Elem. Rovagnasco | Adulti | | ROVAGNASCO | € 290,00 |
| TC-Ro02 | Giovedì | 22,15-22,45 | Elem. Rovagnasco | Adulti | Tai-Chi Ventaglio | ROVAGNASCO | € 90,00 |
| TC-SC01 | Mercoledì e venerdì | 10,00-11,00 | Palestra via Alpini | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 290,00 |
| TC-MI01 | Venerdì | 20,30-22,00 | Elem. MI 2 Sud | Adulti | | MILANO 2 | € 190,00 |

DIFESA PERSONALE

Autodifesa, o difesa personale, è la capacità di gestire (o evitare) una disputa (non per forza violenta) tra individui che, per svariati motivi, possono giungere a uno scontro. È molto diffusa l'opinione che la difesa personale sia solo un insieme di tecniche e insegnamenti atti ad atterrare un avversario prima che sia lui a farlo. In realtà la difesa personale comprende sia tecniche pratiche per la difesa dalle aggressioni sia un profondo lavoro psicologico.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|-----------|-------------|------------------|-------------|---------------|----------------|----------|
| DP-SC01 | Giovedì | 18,15-19,15 | Piscina | Adulti | 14 lezioni | SEGRATE CENTRO | € 110,00 |
| DR-NO01 | Mercoledì | 18,30-20,00 | Elem. Novogro | Ragazzi | | NOVEGRO | € 190,00 |
| DP-MI01 | Mercoledì | 13,15-14,15 | Elem. MI 2 Nord | Adulti | 14 lezioni | MILANO 2 | € 110,00 |
| DP-RO01 | Martedì | 19,30-20,30 | Pal. Via Manzoni | Donne | Judo Mamme | ROVAGNASCO | € 190,00 |

LOTTA SAMBO

Sambo, acronimo di Samozashita Bez Orusha ovvero "difesa personale senz'armi", è un'arte marziale di origine russa sviluppata a partire dagli anni '20 come metodo di lotta destinato all'addestramento dei soldati dell'Armata Rossa. Le tecniche del sambo si suddividono fondamentalmente in tre tipi di attacco: attacco alla parte superiore del corpo, alla parte inferiore, lotta al suolo.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Quota |
|---------|------------------|-------------|------------------|-------------|----------------|----------|
| LS-SC01 | Lunedì e venerdì | 20,00-21,00 | Palestra Piscina | Adulti | SEGRATE CENTRO | € 290,00 |

YOGA

Yoga indica l'insieme delle tecniche che consentono il congiungimento del corpo, della mente e dell'anima con Dio (o Paramatma), l'unione tra Jivatman (energia individuale) e Paramatman (energia universale). Più che una attività fisica è uno stile di vita. Attraverso il controllo del respiro e l'assunzione di particolari posizioni del corpo, il praticante diviene in grado di purificare i canali energetici (Nadi), incanalare l'energia verso specifici punti del corpo e ottenere così un notevole beneficio psico-fisico.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|---------------------|-------------|------------------|-------------|---------------|----------------|----------|
| YO-RO01 | Mercoledì e venerdì | 10,00-11,00 | Pal. Via Manzoni | Adulti | | ROVAGNASCO | € 270,00 |
| YO-Ro02 | Mercoledì | 18,00-19,30 | Pal. Via Manzoni | Adulti | | ROVAGNASCO | € 170,00 |
| YO-Sc01 | Mercoledì | 16,15-17,00 | Palestra Piscina | 4-8 anni | Yoga gioco | SEGRATE CENTRO | € 110,00 |
| YO-SC01 | Giovedì | 20,00-21,30 | Palestra Piscina | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 170,00 |
| YO-SC02 | Venerdì | 9,30-11,00 | Palestra Piscina | Adulti | | SEGRATE CENTRO | € 170,00 |
| YO-MI01 | Martedì | 19,45-21,15 | Elem. MI 2 Sud | Adulti | | MILANO 2 | € 170,00 |
| YO-RE01 | Martedì | 19,30-21,00 | Elem Redecesio | Adulti | | REDECESIO | € 170,00 |

RILASSAMENTO

Gli incontri di gruppo, condotti dalla psicologa Doris Saltarini, consentono di combattere stress, ansia e disturbi psicosomatici, di sperimentare stati di profondo benessere e di distensione fisica e mentale.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Quota |
|---------|-----------|-------------|------------------|-------------|---------------|----------------|----------|
| RL-SC01 | Lunedì | 18,30-19,30 | Palestra Piscina | Adulti | 14 lezioni | SEGRATE CENTRO | € 150,00 |
| RL-SC02 | Mercoledì | 11,15-12,15 | Palestra Piscina | Adulti | 14 lezioni | SEGRATE CENTRO | € 150,00 |
| RL-SC03 | Venerdì | 8,00-9,00 | Palestra Piscina | Adulti | 14 lezioni | SEGRATE CENTRO | € 150,00 |

PALLAVOLO

L'obiettivo principale è evidenziare gli aspetti aggreganti e socializzanti di questo bellissimo sport. Oltre agli aspetti tecnici e tattici, individuali e di squadra, verranno trattati quelli legati al gioco vero e proprio.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Quota |
|---------|-----------|-------------|---------------|-------------|-----------|----------|
| PV-MI01 | Mercoledì | 20,00-22,00 | Elem MI 2 Sud | Adulti | MILANO 2 | € 190,00 |

ROLLERBLADING

I rollerblade sono uno strumento per tenersi in allenamento e in forma fisica con tanto divertimento e possono anche diventare un mezzo di trasporto comodo, oltre che a buon mercato. Il rollerblading è salutare e aiuta a liberare la mente. Da un punto di vista strettamente fisico, pattinare sollecita 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 a mantenere l'equilibrio. Si tratta di una disciplina aerobica, quindi consigliabile a tutti. Il rollerblading è una disciplina semplice, che prevede un buon impiego di energie e lavoro cardiovascolare e che regala ottimi benefici e miglioramenti, sia della capacità polmonare che della struttura ossea.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Quota |
|----------|-----------|-------------|---------------|-------------|-----------|----------|
| ROL-MI01 | Mercoledì | 18,45-19,45 | Elem MI 2 Sud | Adulti | MILANO 2 | € 130,00 |

PING PONG

Giocare a ping pong è "come correre i 100 metri giocando a scacchi". Oltre al fisico infatti vengono stimolati in tempi brevissimi l'attenzione e il ragionamento. Forse è per questo che viene considerato il terzo sport più difficile al mondo (i primi due sono sport estremi!). Quando si prova a giocare a ping ping è amore a prima vista, non lo si lascia più.

| Codici | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Quota |
|---------|--|--|--------------------------------------|-------------|-----------|----------|
| PG-MI01 | Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì | 17,00-19,30 16,45-18,45 17,00-19,00 16,45-18,45 | Sabin Sabin MI 2 Nord Sabin | Ragazzi | MILANO 2 | € 290,00 |
| PG-MI02 | Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì | 17,00-19,30 16,45-20,30 16,45-22,30 16,45-22,30 | Sabin Sabin MI 2 Nord Sabin | Adulti | MILANO 2 | € 290,00 |

I CORSI DENOMINATI "PAUSA PRANZO" POSSONO ESSERE ACQUISTATI IN ABBONAMENTO SCEGLIENDO TRA DIVERSE POSSIBILITÀ:

€ 150,00 QUOTA PER UN SOLO CORSO, SCONTO DEL 20% SUL SECONDO CORSO, SCONTO DEL 30% DAL TERZO CORSO IN POI.

ISCRIZIONI

I corsi sono a numero chiuso. Le iscrizioni sono aperte *tutto l'anno*:

- presso la sede di S.S.D. Acquamarina S.r.l. nei giorni e orari di apertura
- via fax al n. 02/21.59.24.90

- via mail all'indirizzo info.acquamarina@libero.it, info@acquamarinasegrate.org

Il modulo di iscrizione, scaricabile dai siti www.comune.segrate.mi.it e www.acquamarinasegrate.org, deve essere compilato in ogni sua parte e, debitamente firmato, deve essere consegnato o inviato con allegato il pagamento tramite bollettino postale. La documentazione in originale dovrà essere consegnata successivamente.

- Dal 2 settembre al 30 ottobre è possibile iscriversi **anche** presso la biglietteria del Palazzetto dello Sport, da lunedì a venerdì dalle 16.30 alle 19.30

- Dal 16 settembre al 25 settembre tutti i lunedì, mercoledì e venerdì dalle 16.30 alle 19.00 sarà possibile iscriversi **anche** presso le palestre delle scuole primarie di Redecesio, Rovagnasco, San Felice, Novegro, Milano2.

QUOTE E MODALITÀ DI PAGAMENTO

Alla quota di partecipazione, diversa per ciascun corso, va aggiunta la quota associativa che per la stagione 2009/10 è di € 20,00.

Applichiamo **sconti non cumulabili** (lo sconto sarà quello più favorevole al Socio):

- 20 % per due fratelli,
- 30% per tre o più fratelli,
- 30% per over 65,
- 40% per partecipazione monosettimanale a un corso bisettimanale

Il pagamento potrà essere unico oppure diviso in due rate così suddivise:

- al momento dell'iscrizione 60% della quota di partecipazione + € 20,00 di quota associativa,
- il restante 40% della quota di partecipazione entro il 31/01/2010.

La quota può essere pagata con versamento su C/C postale numero 91726802 o tramite Assegno Bancario non trasferibile **intestati a S.S.D. Acquamarina Segrate srl**. Nel caso in cui l'iscrizione e/o l'eventuale saldo avvenga direttamente al corso, è obbligatorio il pagamento tramite bollettino postale.

PERIODO DI SVOLGIMENTO CORSI – LEZIONI DI PROVA

I corsi si svolgeranno da lunedì 28 settembre 2009 fino a sabato 5 giugno 2010, secondo il calendario scolastico. I periodi di svolgimento dei corsi potranno essere prolungati, al raggiungimento di un numero minimo di interessati, pagando una quota aggiuntiva.

I corsi saranno attivati **solo** al raggiungimento del numero minimo di iscritti. Nel caso in cui non vengano attivati, è prevista la totale restituzione della quota versata.

Il pagamento della seconda rata è obbligatorio, anche in caso di rinuncia parziale o totale.

E' possibile effettuare gratuitamente una lezione di prova del corso desiderato recandosi direttamente nella sede del corso.

INFO-LINE: Tel. 02/21.53.9, fax 02/21.59.24.90

info.acquamarina@libero.it; info@acquamarinasegrate.org

S.S.D. Acquamarina Segrate s.r.l. – Residenza Ponti, Milano2– 20090 Segrate

Orari ufficio: da lunedì a venerdì 8.30-13.00 / 14.00–17.30

Luoghi, giorni e orari dei corsi potrebbero subire variazioni

BOCCE

ANNI VERDI

Dove: Campi di bocce - via XXV Aprile

Informazioni: tel. 02/21.37.641

BOXE

ASD SEGRATE BOXE

Dove: Salone2 Cascina Nuova - via degli Alpini

Informazioni: Gianluca Mulas, tel. 347/59.73.695 www.segrateboxe.it

**Costo: adulti € 40,00 (1 mese) + € 15,00 quota d'iscrizione
donne e bambini fino ai 14 anni € 35,00 (1 mese)
+ € 15,00 quota d'iscrizione**

CALCIO

Polisportiva Dilettantistica Città di Segrate

L'Associazione Polisportiva Dilettantistica Città di Segrate è nata dalla fusione e dalla convergenza dei progetti sportivi e sociali delle due principali realtà calcistiche segratesi, le associazioni A.C.D. SEGRATE e POL.D. ACCADEMIA SEGRATE.

L'Associazione, potendo contare sull'utilizzo di ben quattro centri sportivi, si propone fin da ora come la società di riferimento della zona est di Milano e Provincia nel panorama del calcio dilettantistico e giovanile lombardo.

Dove: Campi di calcio XXV Aprile, Redecesio, Novegro, Alhambra e Pastrengo

Categorie: Seconda Categoria, Under 21, Serie D Femminile, Juniores Provinciale, Allievi Provinciale, Giovanissimi Regionali e Provinciali, Esordienti, Pulcini, Primi calci, Acli by night a 11

Sede: via Giuseppe Verdi, 30

Informazioni: Lorenzo Lobaccaro, tel. 02/26.92.62.48

www.accademiasegrate.it

CANOA – KAYAK – CANOTTAGGIO

IDROSCALO CLUB

Dove: Circonvallazione Idroscalo, 29

Informazioni: tel. 02/75.60.379

CUS MILANO

Dove: Circonvallazione Idroscalo Est, 11

Informazioni: tel. 02/70.21.141

CICLISMO

ASSOCIAZIONE CICLISTICA SEGRATE

Ciclismo in linea per adulti da 18 anni in su

Informazioni: Luigi Destefanis, tel. 335/13.64.840

ASSOCIAZIONE VELO CLUB

Ciclismo amatoriale

Informazioni: Francesco Balestriero - Via Redecesio, 1 - tel. 02/21.38.308

NUOTO – ATTIVITA' SUBACQUEA

S.S.D. ACQUAMARINA SEGRATE

Gestisce la piscina comunale di Segrate - Via Roma, 37

E' scuola di nuoto federale F.I.N. e organizza corsi per ogni disciplina connessa all'acqua

Acquaticità Neonati (3 mesi – 3 anni)

L'acquaticità neonatale è un insieme di esperienze piacevoli da svolgere in acqua in compagnia di mamma e papà: è un universo tutto da scoprire. Numerosi sono i benefici di questa attività: l'acqua favorisce il rilassamento e quindi il sonno, migliora il sistema respiratorio, accresce le capacità di adattamento alle novità, contribuisce allo sviluppo delle capacità psicomotorie

Acquaticità Baby (3 – 5 anni)

Scoperte sensoriali, attività motoria, socializzazione. Tutto questo porterà il bambino progressivamente allo star bene e all'autonomia nell'ambiente acquatico. In questo corso non si insegnano i 4 stili, ma si impara a stare in acqua: a galla e in immersione, ruotando e cambiando posizione e direzione, saltando e scivolando nell'acqua.

Attraverso il gioco si possono sperimentare situazioni nuove e nuovi tipi di comportamento, così il gioco è esercizio, lavoro e apprendimento

Acquagym

E' una ginnastica da fare in acqua a tempo di musica. E' adatta a qualsiasi età e condizione fisica dal momento che la resistenza che l'acqua offre durante il movimento rende da un lato più efficace il lavoro muscolare e favorisce dall'altro una maggiore morbidezza del movimento non creando traumi. In acqua inoltre si è più leggeri, perciò si riducono al massimo le pressioni sulla schiena e sulle articolazioni. Benefici dell'acqua-gym sono principalmente: una muscolatura fine e gradevole e un effetto positivo sull'attività respiratoria. Non è necessario saper nuotare

Idrobike

O più semplicemente bicicletta in acqua. Si tratta di un'attività di tipo prevalentemente aerobico in cui, oltre a pedalare a ritmo di musica, si allenano gli arti superiori attraverso esercizi presi in prestito dalla ginnastica in acqua tradizionale. Lezione a medio-alta intensità, indicata per chi vuole migliorare e aumentare la resistenza fisica, per chi vuole perdere peso, per chi vuole tonificare e rimodellare con l'ausilio dell'acqua l'intera fascia addominale, le gambe e i glutei

Benessere Gestanti

Per mantenere tonica ed elastica la muscolatura, alleviare le tensioni muscolari, apprendere le tecniche di controllo della respirazione e di rilassamento. Lavoro dinamico in vasca a 28° e rilassamento in vasca a 33°

Corsi di nuoto

Per bambini dai 6 ai 10 anni, per ragazzi dagli 11 ai 17 anni, per adulti dai 18 anni, per over 60, per preagonisti, agonisti e master

I corsi sono a numero chiuso.

Le iscrizioni si accettano **solo** presso la piscina comunale - Via Roma, 37 da lunedì a venerdì dalle 17 alle 19 tutto l'anno e dal 1 settembre al 18 settembre dalle ore 10 alle 13 e dalle 15 alle 19.

Il modulo di iscrizione, scaricabile dai siti www.comune.segrate.mi.it e www.acquamarinasegrate.org, deve essere compilato in ogni sua parte e, debitamente firmato, deve essere consegnato con allegato il pagamento effettuato esclusivamente con assegno bancario non trasferibile **intestato a S.S.D. Acquamarina Segrate srl.**

Per saperne di più su orari corsi e quote: www.comune.segrate.mi.it, www.acquamarinasegrate.org, materiale informativo c/o Piscina comunale - via Roma, 37
Informazioni: Piscina, tel. 02/21.33.075;
acqua.marina1@libero.it e piscina@acquamarinasegrate.org

CIRCOLO SUBACQUEO PINNEBLU

Corsi subacquei dal 1° livello, Open Water che abilita a scendere fino ai 18 metri di profondità, fino alla carica di Guida Subacquea, brevetto che abilita a guidare altri sub in immersione. Vengono svolti, su prenotazione, anche dei "Discovery" che permettono di provare gratuitamente in piscina l'emozione subacquea. Il Circolo è molto attivo anche nell'organizzazione di incontri e corsi relativi ad attività propedeutiche o inerenti alla subacquea come: corsi di primo soccorso; incontri di biologia marina; medicina subacquea; utilizzo, conoscenza e aggiornamenti sulle attrezzature subacquee; fotografia subacquea. Chi volesse conoscere gli amici del circolo PinneBlu, può farlo il mercoledì dalle 21.00 alle 22.00 in Piscina comunale o il venerdì in sede - Modulo Campione Milano Due (vicino ufficio postale)

www.pinneblu.it
pinneblu@tiscali.it

Informazioni: Paolo, tel. 333/24.99.350
Massimo, tel. 335/14.50.201

PALLAVOLO

G.S. REDECESIO

Attività giovanile per categorie: under 18 maschile, agonistica II divisione maschile e femminile.
Dove: Palestra Scuola Primaria Fermi

Informazioni: Giuseppe Gambero, tel. 02/21.36.613

Costo: indicativamente € 190,00 (non agonistica)

RUGBY

RUGBY UNION 96

Mini rugby dall'under 6 all'under 16, settore giovanile dall'under 18 al campionato di serie C (non svolge attività sul territorio di Segrate)

Informazioni: Carla Fino, tel. 02/75.30.440 – 349/71.22.198

SCACCHI

GRUPPO SCACCHI DI SEGRATE

Tornei di scacchi

Dove: Sala Studenti Cascina Nuova – Via Degli Alpini, 34

Informazioni: Fabio Casartelli, tel. 02/26.92.17.75

TIRO CON L'ARCO

COMPAGNIA ARCIERI NOVEGRO

Dove: Palestra ex Scuola Primaria Milano 2 Nord (inverno)

Informazioni: Maria Verduci, tel. 02/99.48.61.47

Costo: € 70,00 corso collettivo per 6/7 incontri

<http://www.arcieridinovegro.org>

CORSI CULTURALI

LINGUE

CASCINA NUOVA - Via degli Alpini, 34
SCUOLA MEDIA LEOPARDI - Via San Rocco, 4/a

CORSO DI INGLESE

English for everybody

Corso base

Orario: lunedì dalle 19.00 alle 21.00
Inizio corsi: 19.10.2009 **(durata 50 ore)**

Costo: € 190,00

Corso base

Orario: martedì dalle 10.00 alle 12.00
Inizio corsi: 20.10.2009 **(durata 50 ore)**

Costo: € 190,00

Corso pre-intermedio

Orario: giovedì dalle 19.00 alle 21.00
Inizio corsi: 22.10.2009 **(durata 50 ore)**

Costo: € 190,00

Corso intermedio

Orario: martedì dalle 18.00 alle 20.00
(durata 50 ore)

Inizio corso: 20.10.2009

Costo: € 190,00

Corso di conversazione

Orario: venerdì dalle 18.30 alle 20.00
(durata 30 ore)

Inizio corso: 23.10.2009

Costo: € 120,00

Corso avanzato

Orario: martedì dalle 20.00 alle 22.00
(durata 50 ore)

Inizio corso: 20.10.2009

Costo: € 190,00

CORSO DI FRANCESE

Français pour tous

Corso base

Orario: mercoledì dalle 20.30 alle 22.30
Inizio corso: 21.10.2009 **(durata 50 ore)**

Costo: € 190,00

Corso pre-intermedio

Orario: mercoledì dalle 18.30 alle 20.30
Inizio corso: 21.10.2009 **(durata 50 ore)**

Costo: € 190,00

Corso intermedio

Orario: mercoledì dalle 10.00 alle 12.00
Inizio corso: 21.10.2009 **(durata 50 ore)**

Costo: € 190,00

CORSO DI TEDESCO

Deutsch für alle

Corso base

Orario: lunedì dalle 18.30 alle 20.00
Inizio corso: 19.10.2009 **(durata 50 ore)**

Costo: € 190,00

Corso pre-intermedio

Orario: lunedì dalle 20.00 alle 21.30
Inizio corso: 19.10.2009 **(durata 50 ore)**

Costo: € 190,00

Corso intermedio

Orario: lunedì dalle 10.00 alle 12.00
Inizio corso: 19.10.2009 **(durata 50 ore)**

Costo: € 190,00

CORSO DI SPAGNOLO

Espanol para todos

Corso base

Orario: martedì dalle 19.30 alle 21.30
Inizio corso: 20.10.2009 **(durata 50 ore)**

Costo: € 190,00

Corso intermedio

Orario: lunedì dalle 18.30 alle 20.30

CENTRO CIVICO SAN FELICE

Inizio corso: 19.10.2009 (**durata 50 ore**)

Costo: € 190,00

Corso conversazione

Orario: mercoledì dalle 19.00 alle 21.00

Inizio corso: 21.10.2009 (**durata 50 ore**)

Costo: € 190,00

CORSO DI INGLESE

Baby English (da 7 a 11 anni)

Orario: giovedì dalle 16.30 alle 18.00

Inizio corsi: 22.10.2009 (**durata 24 ore**)

Costo: € 125,00

Corso base

Orario: giovedì dalle 19.00 alle 21.00

Inizio corso: 22.10.2009 (**durata 50 ore**)

Costo: € 190,00

Corso pre-intermedio

Orario: mercoledì dalle 10.00 alle 12.00

Inizio corso: 21.10.2009 (**durata 50 ore**)

Costo: € 190,00

Corso pre-intermedio

Orario: lunedì dalle 18.30 alle 20.00

Inizio corsi: 19.10.2009 (**durata 30 ore**)

Costo: € 120,00

Corso intermedio

Orario: mercoledì dalle 18.00 alle 19.30

Inizio corsi: 21.10.2009 (**durata 30 ore**)

Costo: € 120,00

CORSO DI SPAGNOLO

Espanol para todos

Corso base

Orario: giovedì dalle 10.00 alle 12.00

Inizio corso: 22.10.2009 (**durata 50 ore**)

Costo: € 190,00

Corso pre-intermedio

Orario: lunedì dalle 10.00 alle 12.00

Inizio corso: 19.10.2009 (**durata 50 ore**)

Costo: € 190,00

Corso intermedio

Orario: martedì dalle 17.00 alle 19.00

Inizio corso: 20.10.2009 (**durata 50 ore**)

Costo: € 190,00

INFORMATICA

APPLICAZIONI WINDOWS

CENTRO CIVICO MILANO 2

Corso base

Orario: venerdì dalle 19.00 alle 20.30

Inizio corso: 23.10.2009 (**durata 21 ore**)

Costo: € 122,00

Corso base

Orario: martedì dalle 20.30 alle 22.00

Inizio corso: 20.10.2009 (**durata 21 ore**)

Costo: € 122,00

Corso base

Orario: martedì dalle 10.00 alle 11.30

Inizio corso: 20.10.2009 (**durata 21 ore**)

Costo: € 122,00

Corso intermedio

Orario: martedì dalle 19.00 alle 20.30

Inizio corso: 20.10.2009 (**durata 21 ore**)

Costo: € 122,00

Corso avanzato

Orario: venerdì dalle 20.30 alle 22.30

Inizio corso: 23.10.2009 (**durata 24 ore**)

Costo: € 125,00

Corso avanzato

Orario: mercoledì dalle 10.00 alle 11.30

Inizio corso: 21.10.2009 (**durata 24 ore**)

Costo: € 125,00

Corso internet

Orario: mercoledì dalle 11.30 alle 13.00

Inizio corso: 21.10.2009 (**durata 21 ore**)

Costo: € 122,00

Corso internet

Orario: mercoledì dalle 20.00 alle 22.00

Inizio corso: 21.10.2009 (**durata 21 ore**)

Costo: € 122,00

La Direzione si riserva il diritto di modificare il giorno e l'orario dei singoli corsi

INFORMAZIONI SUI CORSI

S.S.D. Acquamarina Segrate s.r.l. – Residenza Ponti Milano2– 20090 Segrate

Orari ufficio: da lunedì a venerdì 8.30-13.00; 14.00-17.30

Tel. 02/21.53.976, fax 02/21.59.24.90

Mail: info@acquamarinasegrate.org

www.acquamarinasegrate.org

ISCRIZIONI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

Le iscrizioni si raccolgono entro la data di inizio del corso. Le schede vanno consegnate presso TicketOne – Cascina Commenda, via Amendola – Rovagnasco o presso la sede di Acquamarina.

Info: tel. 02/21.37.660 – info@spazioteatro.it

Orari: 10-13 / 16-19 da mercoledì a sabato

Il pagamento avverrà tramite bollettino di conto corrente postale n. 97776033 intestato a: "ACQUAMARINA SEGRATE SRL" da ritirare presso TicketOne – Cascina Commenda e dovrà essere effettuato tra la prima e la seconda lezione del corso

I corsi verranno attivati solo se si raggiungerà un numero minimo di partecipanti

Gli Strumenti...

BASSO ELETTRICO

BATTERIA ROCK

CHITARRA CLASSICA

CHITARRA MODERNA

CLARINETTO

CONTRABBASSO CLASSICO

CONTRABBASSO JAZZ

FAGOTTO

FLAUTO TRAVERSO

FLAUTO DOLCE

OBOE

OCARINA

PERCUSSIONI

PIANOFORTE

PIANO JAZZ

SASSOFONO

VIOLINO

VIOLONCELLO

E per chi vuole cantare...

CANTO LIRICO

CANTO MODERNO

MUSICA & CANTO

Corsi 2009/2010 realizzati in collaborazione con l'Associazione musicale "CinqueOttavi"

Da ottobre 2009 a giugno 2010

Sedi

Cascina Commenda
Centro Civico Milano 2
Scuola Media Redecesio
Centro Civico San Felice
Scuola Media Segrate Centro

I corsi prevedono attestato finale di frequenza; preparazione agli esami di stato in Conservatorio; corsi per adulti; corsi di altri strumenti (su richiesta); insegnamento degli elementi fondamentali di teoria musicale

Corsi individuali di Strumento

16 lezioni da 60' € 390,00

20 lezioni da 60' € 450,00

24 lezioni da 60' € 490,00

21 lezioni da 45' € 390,00

26 lezioni da 45' € 450,00

Corsi Collettivi

CANTO CORALE Minimo 10 iscritti per 40 ore **€ 115,00**

TEORIA e SOLFEGGIO Minimo 5 iscritti per 20 ore **€ 115,00**

INTRODUZIONE alla MUSICA Minimo 5 iscritti per 20 ore **€ 115,00**

"Appassionarsi, ascoltare e imparare giocando con la musica"

NEL CORSO DELL'ANNO SONO PREVISTI DUE CONCERTI DI MUSICA DEGLI ALLIEVI

Martedì 23 settembre 2009, ore 18 presentazione dei corsi di musica - Centro Culturale Cascina Commenda - Aula musica

Iscrizioni

S.S.D. Acquamarina Segrate s.r.l. - Residenza Ponti Milano2- 20090 Segrate
Orari ufficio: da lunedì a venerdì 8.30-13.00 / 14.00-17.30

Tel. 02/21.53.976, fax 02/21.59.24.90

www.acquamarinasegrate.org

TicketOne - Cascina Commenda, via Amendola - Rovagnasco

Info: Tel. 02/21.37.660 - info@spazioteatrio.it

Orari: da mercoledì a sabato 10.00-13.00 / 16.00-19.00

Biblioteca di Redecesio dal martedì al venerdì 15.30-18.30

tel. 02/26.92.10.05

Associazione Musicale "CinqueOttavi", tel. 340/10.38.107 orari ufficio

Gli Insegnanti

Marco Maria Colombo, Roberto Favilla, Piero Papotti, Gabriella Casiraghi, Luca Cristofori, Helio Tortiroli, Salvatore Longo, Eleonora D'Ettole, Massimo Pagano, Damiano Di Gangi, Antonella Carminati, Maurizio Signorino, Marco Ricci, Gemma Longoni, Stefano Sbravà, Jorge Bosso, Giovanni Cannata, Saffo Fontana, Ornella Guidi, Emilio Cuccato e Cinzia Federico

I CORSI DI "ACTEL"

ACCADEMIA TERZA ETÀ E TEMPO LIBERO

Da 19 anni "ACTEL" organizza per tutti i cittadini di Segrate – giovani e adulti – visite guidate, conferenze e corsi culturali, tenuti da docenti esperti

Corsi di Lingue

Inglese, Francese, Tedesco, Spagnolo, Italiano per stranieri (vari livelli)

Quando: lunedì, martedì e mercoledì

CORSI di LETTERATURA

Quinto Flacco Orazio

Le poesie di Leopardi

Il romanzo al femminile

Quando: venerdì

CONFERENZE CULTURALI

Filosofia, cultura e tradizione, archeologia e arte, storia medioevale, storia moderna, viaggi e scoperte, musica, architettura moderna, medicina, filmologia

Quando: giovedì e venerdì

LABORATORIO – SCUOLA

Lezioni di bridge

Quando: giovedì

Laboratorio di fotografia

Lezioni di chitarra

Quando: venerdì

VISITE CULTURALI a mostre, musei e Città d'arte

Quando: martedì

DOVE: ex scuola elementare Milano 2 Nord - Spazio Associazioni - Via F.lli Cervi
(di fronte alla residenza Ponti)

ISCRIZIONI

da mercoledì 23 a mercoledì 30 settembre 2009 – dalle 15.30 alle 18.00

Segreteria Actel - Milano 2 – tel./fax 02 21.59.72.06

INFORMAZIONI

nelle date indicate e successivamente tutti i giorni – dalle 16.00 alle 18.00 (escluso il martedì e le festività) – tel./fax 02 21.50.72.06, cell. 335 82.90.824

I CORSI DI TEATRO - SCUOLA TEATRO

RECITAZIONE ADOLESCENTI CORSO BIENNALE

Dedicato al mondo dell'adolescenza. Scopo del corso: aiutare i ragazzi a riconoscere e saper esprimere le proprie emozioni sviluppando la capacità d'ascolto di se stessi, degli altri e dello spazio circostante, attraverso l'espressione della propria creatività, nell'improvvisazione, nel travestimento e nello studio di un personaggio. Verrà allestito uno spettacolo di fine anno per ogni corso

Adolescenti 13 - 18 anni 1° anno Costo: € 150,00

Adolescenti 13 - 18 anni 2° anno Costo: € 250,00

Adolescenti sperimentale 3°anno Costo: € 250,00

RECITAZIONE ADULTI CORSO BIENNALE

Nel corso si analizzeranno i rapporti che l'attore deve sviluppare nel suo lavoro con le parti del corpo, lo spazio, i partner e lo spettatore. Un percorso attraverso l'allenamento alla concentrazione, al corretto utilizzo della respirazione e della voce, lo studio del singolo personaggio e l'allenamento sensoriale, elementi necessari per formare un attore creativo, capace d'immaginazione e dotato di fervida fantasia.

Il primo anno è aperto a tutti coloro che vogliono avvicinarsi al teatro; il secondo a tutti coloro che hanno già avuto esperienze teatrali e che vogliono avere delle occasioni di approfondimento

Adulti 1° anno Costo: € 450,00

Adulti 2° anno Costo: € 450,00

Insegnanti: Alessandro Bontempi, Lara Fumagalli, Barbara Stingo, Gabriella Sallese e Antonio Iurino

CORSI MUSICALI

Canto

Corso Biennale. La voce è senza dubbio lo strumento più antico e personale che l'uomo possiede. È lo sviluppo della voce attraverso la tecnica (respirazione, uso del diaframma, conoscenza delle tecniche di risonanza, musica) in fusione con le capacità di esprimersi interiormente che dà vita al canto

Adulti dai 18 anni 1 Costo: € 450,00

Adulti dai 18 anni 2 Costo: € 450,00

Insegnante: Massimo Stingo

NOVITA' 2008/2009

Recitazione Adulti, Corso in lingua INGLESE

Imparare l'inglese attraverso il teatro, imparare il teatro attraverso l'inglese!

Aperto a tutti coloro che hanno una conoscenza anche scolastica della lingua inglese, il corso sarà tenuto per la parte teatrale da Alessandro Bontempi, per la parte in lingua da Gianni Arginelli diplomato all'Università di Cambridge. E' previsto l'allestimento di uno spettacolo di fine anno in lingua

Costo da definire

Inizio corsi: ottobre 2008 - Fine corsi: maggio 2009

Sedi dei corsi: via degli Alpini, 34 - Segrate / via Amendola, 3 - Rovagnasco - Segrate

Al termine dei corsi verranno allestiti spettacoli di fine anno per ogni disciplina

Sarà possibile iscriversi fino a sabato 27 settembre

Info: TicketOne Cascina Commenda

Via Amendola, 3 Rovagnasco - SEGRATE

Tel. 02 21.37.660 info@spazioteatro.it da mercoledì a sabato 10.00-13.00 / 16.00-19.00

CORSI RICREATIVI

PER I PIÙ PICCOLI...

EDUCAZIONE ARTISTICA

(7 incontri da 2 ore)

Docente: LORENA PIDEMONTE TARODO

Il corso offre la possibilità ai bambini in età scolare di esercitare diverse tecniche di disegno, pittura e scultura.

Giorno e orario: giovedì dalle 17.00 alle 19.00

Inizio corso: giovedì 8 ottobre 2009

Dove: Centro Civico Milano 2 – Aula seniores

Costo: € 70,00

INGLESE GIOCANDO

(20 lezioni di 1 ora)

Docente: PAOLA NOVELLINI

Si svolgeranno attività ludiche varie, tutte in lingua inglese, per dare la possibilità ai bambini di familiarizzare con la lingua straniera. Verrà utilizzato materiale pubblicato da case editrici straniere specializzate nella produzione di testi per l'apprendimento dell'inglese da parte dei bambini, e anche dvd, cd, secondo il tipo di attività organizzata. Se la classe risponde bene, si organizzeranno anche piccole scenette in inglese. Per i più piccoli si prevedono giochi di gruppo che coinvolgono nella produzione di parole e semplici frasi in inglese, oltre che nell'attività di ascolto

Numero partecipanti: 6

Giorno e orario: venerdì dalle 15.00 alle 16.00 per bambini dai 7 ai 9 anni, dalle 16.00 alle 17.00 per bambini dai 5 ai 6 anni e dalle 17.00 alle 18.00 per bambini dai 7 ai 9 anni

Inizio corsi: venerdì 2 ottobre 2009

Dove: Centro Civico Milano 2 - Aula seniores

Costo a corso: € 200,00

E PER I PIÙ GRANDI...

ARTE

Laboratorio d'arte (decoupage – pittura su ceramica)

(10 lezioni da 2 ore)

Docente: PATRIZIA BENVENUTO

Realizzeremo un laboratorio d'arte. Si potranno apprendere le basi del decoupage (pittorico, icone e affreschi) e della pittura su ceramica (tecniche di decorazione floreale e scandinava). Il corso consentirà di spaziare e scoprire varie tecniche oppure di soffermarsi su quella di maggior interesse.

Se ci saranno richieste, sarà possibile attivare corsi in altre sedi (per esempio Milano2 o Segrate centro).

Giorno e orario: venerdì dalle 21.00 alle 23.00

Inizio corso: venerdì 23 ottobre 2009

Dove: Ex Biblioteca San Felice

Costo: € 75,00

PITTURA A OLIO

(12 lezioni da 2 ore)

Docente: ALI NASSEREDDINE

Il corso propone l'insegnamento della pittura a olio, una tecnica molto complessa e particolare.

La parte tecnica sarà accompagnata dalla parte teorica.

Programma: 1) Il disegno come base e preparazione; 2) Lo studio dei colori; 3) Il chiaro-scuro e lo spazio creato tramite i colori.

Giorno e orario: mercoledì dalle 19.30 alle 21.30

Inizio corso: mercoledì 21 ottobre 2009

Dove: Ex Biblioteca San Felice

Costo: € 115,00

SABATO 19 E DOMENICA 20 SETTEMBRE, MOSTRA DEGLI ALLIEVI DEL CORSO 2008/9 - CENTRO CIVICO SAN FELICE

ORARI DI APERTURA: SABATO 9.00-23.00/DOMENICA 9.00-20.00

FOTOGRAFIA

(8 lezioni da 2 ore)

Docente: GILBERTO COLUSSI

Corso Base: Serie di incontri che comprendono un'introduzione teorica all'argomento e un'esercitazione pratica. Le lezioni verteranno sulla conoscenza di mezzi e strumenti di lavoro e successivamente punteranno alla messa in pratica delle conoscenze acquisite. Sono previste esercitazioni al di fuori dell'aula di studio. Il corso è strutturato in due parti, la prima riguarda le tecniche di base e la seconda parte approfondisce gli argomenti relativi alle nuove tecnologie.

Giorno e orario: martedì dalle 21.00 alle 23.00

Inizio corso: martedì 13 ottobre 2009

Dove: Centro Civico Cascina Nuova - Aula studenti

Costo: € 80,00

Corso Avanzato: Il corso verterà sulla fotografia digitale e sull'approfondimento della strumentazione digitale e della fotografia digitale. Si affronteranno in modo più specifico gli argomenti di fotoritocco.

Giorno e orario: giovedì dalle 21.00 alle 23.00

Inizio corso: giovedì 21 gennaio 2010

Dove: Centro Civico Milano 2 - Aula multimediale

Costo: € 80,00

FILOSOFIA PER TUTTI

IL TRASCORRERE DEL TEMPO...

(5 lezioni di 1 ora e 30 minuti)

Docente: Mario Lizzero, Laureato in Filosofia e Scienze Politiche

Il corso è aperto a tutti, dai ragazzi agli anziani... Un percorso caratterizzato da spunti che coinvolgono diverse discipline, lungo il quale troveremo riferimenti alla storia, alla filosofia, letteratura, cinema, musica, scienze e religioni, scoprendo che tutte queste discipline hanno nel tempo il loro indispensabile assunto.

Giorno e orario: mercoledì dalle 20.30 alle 22.00

Inizio corso: mercoledì 14 ottobre 2009

Dove: Centro Culturale Cascina Commenda - Aula 2

Conferenza di presentazione: mercoledì 7 ottobre, ore 20.30 - aula 2 - Cascina Commenda

Costo: € 30,00

MEDICINA & DINTORNI

IMPARIAMO A RILASSARCI E A DIALOGARE

(25 lezioni di 1 ora e 30 minuti)

Docente: UGO IAMONE, Psicologo e Psicoterapeuta

Il corso è aperto a nuovi utenti e a quanti abbiano già partecipato negli anni precedenti. E' un corso essenzialmente pratico che propone un percorso propedeutico a una migliore conoscenza e consapevolezza di se stessi, iniziando da semplici esperienze di rilassamento corporeo, fino a giungere a esperienze più sottili di conoscenza interiore.

Il dialogo e confronto tra le persone sarà favorito nel rispetto della privacy, nell'intento di superare le difficoltà di ciascuno, mirando a evitare l'isolamento sociale.

I temi proposti hanno la funzione di metafore, non verranno quindi affrontate e discusse problematiche personali, ma piuttosto esperienze oniriche. Il dialogo e il paritetico confronto tra i partecipanti forniranno certamente preziosi ausili a tutti, per una più serena vita quotidiana.

Giorno e orario: lunedì dalle 20.30 alle 22.00

Inizio corso: lunedì 12 ottobre 2009

Dove: Centro Culturale Cascina Commenda - Aula 2

Conferenza di presentazione: lunedì 6 ottobre, ore 20.30 - aula 2 - Cascina Commenda

Costo: € 195,00

FIORI DI BACH

(5 incontri da 2 ore)

Docente: ADELE CASELLA, Farmacista esperta in Naturopatia

Diceva il Dott. Edward Bach: proprio nel tempo attuale è inutile dire "Non aver paura" o "Non essere malato". E' invece necessario spiegare alle persone perché si ha paura o perché si è malati e dar loro l'antidoto. In questo corso ci si avvicinerà al pensiero di Edward Bach e si imparerà, soprattutto, a curarsi in autonomia con i suoi fiori. I fiori di Bach sono 38 rimedi capaci di influire sui nostri stati emotivi, aiutandoci a ritrovare benessere fisico e mentale, equilibrio e consapevolezza per esprimere al meglio la nostra individualità.

Giorno e orario: mercoledì dalle 20.30 alle 22.30

Inizio corso: mercoledì 28 ottobre 2009

Dove: Salone Centro Civico Milano 2

Costo: € 45,00

GENITORI SI NASCE O SI DIVENTA?

(4 incontri serali di 1 ora e 30 minuti)

Docente: Dott.ssa Silvia La Chiusa, psicologa, perfezionata in Counseling e Coaching individuale

Obiettivi: affrontare il tema della genitorialità al fine di rendere più funzionali le relazioni con i propri figli. A chi si rivolge: ai genitori di figli in età infantile, prescolare, scolare, adolescenziale e a tutti coloro interessati al tema. Argomenti trattati: la genitorialità - gli stili educativi primari - l'infanzia e le sue fasi: età neonatale, prescolare e scolare - le difficoltà e le reazioni psicologiche dei genitori - l'adolescenza e le sue fasi: pubertà, prima adolescenza e adolescenza piena - le difficoltà e le reazioni psicologiche dei genitori - quali possibili soluzioni - la famiglia come sistema - l'importanza di una comunicazione efficace.

Modalità di presentazione: presentazione orale, richieste al gruppo di esperienze personali, razionalizzazioni in plenaria, brevi esercitazioni individuali e a coppie, gioco conclusivo.

Giorno e orario: giovedì dalle 20.30 alle 22.00

Inizio corso: giovedì 22 ottobre 2009

Dove: Centro Culturale Cascina Commenda - Aula 2

Costo: da definirsi

CASA & NON SOLO

OBIETTIVO CASA: LUCE, COLORE E FENG SHUI

(4 incontri di 1 ora e 30 minuti)

Docente: MARIA ALESSANDRA RICCI

La qualità della vita dipende in gran parte dai luoghi che frequentiamo. Medicina dell'habitat e medicina olistica sostengono che l'uomo è inconsapevolmente influenzato dai luoghi che frequenta. La casa, che è il luogo in cui trascorriamo la maggior parte del tempo, dovrebbe essere sana, piacevole e in armonia con chi vi abita. Con l'uso sapiente del colore e della luce e con il Feng Shui, un'antica arte cinese che insegna a disporre e arredare la casa, è possibile migliorare il comfort e personalizzare gli spazi domestici. L'obiettivo del corso è dare gli strumenti per personalizzare ogni ambiente in base allo stile di vita, ai bisogni e alla personalità di chi li abita e valorizzare e sfruttare al meglio le potenzialità di ogni stanza.

Argomenti: teoria del colore; psicologia del colore; il colore adatto per ogni stanza; luce naturale e luce artificiale; Feng Shui: come disporre gli arredi per fare circolare l'energia vitale.

Giorno e orario: mercoledì dalle 20.30 alle 22.00

Inizio corso: mercoledì 21 ottobre 2009

Dove: Centro Civico San Felice - Salone

Costo: € 30,00

TAGLIO E CUCITO

(12 lezioni da 2 ore)

Docente: LUISA TARCHINI

Corso Base: il corso è rivolto sia a coloro che nutrono interesse per il cucito e vorrebbero dare sfogo alla propria creatività sia a coloro che, attraverso l'apprendimento della tecnica di base, vogliono rendersi autonomi nel completare piccole riparazioni come ad esempio la sostituzione di cerniere, il rifacimento di orli, attaccare bottoni, allargare o stringere un capo che non presenti particolari difficoltà. Verranno fornite nozioni teoriche base sui materiali e sul taglio, nonché sulla presa di misure e sulla lavorazione fino al completamento della gonna base ("gonna diritta"). Questa sarà confezionata secondo un cartamodello in taglia rilevato da rivista e verrà completata con la fodera. Non è indispensabile avere la macchina da cucire (ne verranno fornite 2 gratuitamente).

Giorno e orario: martedì dalle 20.30 alle 22.30

Inizio corso: martedì 13 ottobre 2009

Dove: Centro Culturale Cascina Commenda - Aula 2

Costo: € 125,00

Corso avanzato: si rivolge a coloro che hanno già un po' di dimestichezza con la macchina da cucire.

Vengono riepilogati i concetti di base (es. angoli, cerniere, tasche, orli, rimessi di cucitura e taglio del materiale).

Il corso si articola sulla base di tre progetti: uno dedicato al cucito creativo con la realizzazione di un capo per la cucina decorato da applicazioni; il secondo all'arredamento come ad esempio un cuscino a scatola, classico, o altro; il terzo progetto prevede la realizzazione di un capo base dell'abbigliamento lavorato in taglia rilevando il cartamodello da una rivista.

È indispensabile l'uso della propria macchina da cucire.

Giorno e orario: martedì dalle 20.30 alle 22.30

Inizio corso: martedì 16 febbraio 2010

Dove: Centro Culturale Cascina Commenda - Aula 2

Costo: € 125,00

NAVIGARE IN RETE

(4 incontri da 60 minuti)

Il corso è destinato ai meno giovani che vogliono avvicinarsi a internet. Navigare in rete una passione che non può essere limitata solo ai più giovani.

Giorno e orario: giovedì dalle 10.00 alle 11.00

Inizio corso: giovedì 8 ottobre 2009

Dove: Centro Culturale Cascina Commenda - Aula 2

Costo € 20,00

CIBO & VINO

LA CUCINA DEL BENESSERE... CON FANTASIA

(8 incontri da 1 ora e 30 minuti)

Corso per imparare a cucinare piatti gustosi con una particolare attenzione al benessere.

Giorno e orario: da definirsi

Inizio corso: da definirsi

Dove: da definirsi

Costo: da definirsi

DEGUSTAZIONE VINI

I corsi saranno realizzati dal Club Turisti del Vino della Lombardia

Relatori: MIRKA FRIGO e GIORGIO LUPPI

IN VIAGGIO CON I NOSTRI SENSI

(11 incontri da 2 ore)

Corso di degustazione vino e abbinamento cibo-vino a cura del Movimento Turismo del Vino Lombardo/Club Turisti del Vino della Lombardia. Undici appuntamenti per imparare i segreti del vino, della sua degustazione e del suo abbinamento con il cibo, con visita a un'azienda vitivinicola.

A ogni appuntamento degustazione commentata e interattiva di 3 vini, i partecipanti riceveranno una pratica dispensa e la valigetta con 3 calici da degustazione.

È prevista una visita a un'azienda vitivinicola il cui costo, da erogare direttamente ai relatori, sarà a carico dei partecipanti.

Numero minimo: 10 partecipanti

Giorno e orario: venerdì dalle 21.00 alle 23.00

Inizio corso: venerdì 16 ottobre 2009

Dove: Centro Civico Milano 2 - Aula seniores

Costo: € 120,00 comprensivo di materiale

SCORRIBANDA SU E GIÙ PER L'ITALIA

(7 incontri da 2 ore)

Sette incontri per conoscere l'Italia del vino con un giro nelle principali regioni vitivinicole: Piemonte, Lombardia, Friuli, Toscana, Campania, Sicilia, Sardegna. A ogni incontro, degustazione di 3 vini della regione, tra cui un vino autoctono.

Al termine del corso, visita a un'azienda vitivinicola in Liguria.

Numero minimo: 10 partecipanti

Giorno e orario: venerdì dalle 21.00 alle 23.00

Inizio corso: venerdì 5 febbraio 2010

Dove: Centro Civico Milano 2 - Aula seniores

Costo: € 180,00 comprensivo di materiale

I FORMAGGI DI ECCELLENZA DELLA LOMBARDIA

(5 incontri da 2 ore)

Il corso sarà realizzato dal Circolo & Sodalizio "Estesia" di Orzinuovi (BS)

Relatore: GOURMET DAMIANO PALOMBO

Il corso si struttura in una parte teorica, con relazione, visione di diapositive, e di una parte pratica che prevede tecnica della degustazione e degustazione, secondo il seguente programma:

1^a serata

Storia, tradizione, tecnica di produzione del formaggio

Assaggio del "Bitto Valtellinese" e del "Selva Cremasco" abbinati a 2 vini lombardi

2^a serata

Storia, tradizione, tecnica di produzione del formaggio

Assaggio del "Bagoss della Valsabbia" e del "Casera DOP" abbinati a 2 vini lombardi

3^a serata

Storia, tradizione, tecnica di produzione del formaggio

Assaggio del "Fatulì della Val Savioire" e del "Formai de Mut DOP della Val Brembana" abbinati a 2 vini lombardi

4^a serata

Storia, tradizione, tecnica di produzione del formaggio

Assaggio del "Pannerone Lodigiano" e dello "Strachitund della Valle Brembana" abbinati a 2 vini lombardi

5^a serata

Storia, tradizione, tecnica di produzione del formaggio

Assaggio del "Silter della Val Camonica" e del "Caprino della Val Camonica" abbinati a 2 vini lombardi.

Numero minimo di partecipanti: 12

Giorno e orario: martedì dalle 21.00 alle 23.00

Inizio corso: martedì 13 ottobre 2009

Dove: Aula Seniores San Felice

Costo: € 110,00 da versare direttamente al relatore

INFO E ISCRIZIONI

S.S.D. Acquamarina Segrate s.r.l. - Residenza Ponti Milano2- 20090 Segrate

Orari ufficio: da lunedì a venerdì 08.30-13.00 / 14.00-17.30

Tel. 02/21.53.976 fax 02/21.59.24.90

www.acquamarinasegrate.org

TicketOne Cascina Commenda - Via Amendola, 3 - Rovagnasco - SEGRATE (MI)

Tel. 02/21.37.660 - info@spazioteatrio.it

da mercoledì a sabato 10.00-13.00 / 16.00-19.00

Il pagamento si effettua tramite bollettino postale n. 97776033 intestato a:

"ACQUAMARINA SEGRATE SRL", da ritirare presso TicketOne - Cascina Commenda. La copia deve essere consegnata all'insegnante entro e non oltre la seconda lezione del corso.

I corsi verranno attivati solo se si raggiungerà un congruo numero di partecipanti.

NB: LE ISCRIZIONI VERRANNO RACCOLTE ENTRO E NON OLTRE UNA SETTIMANA PRIMA DELL'INIZIO DEI VARI CORSI.

Il materiale necessario per svolgere i corsi è da intendersi escluso, ove non espressamente specificato.