

ACQUAMARINA
SEGRATE
SPORT&LIFE



Città di Segrate

MUSIC
ACADEMY
SEGRATE

CORSI 2022 / 2023

#sport #musica
#corsidilingue
#danza #fitness
#agonistica

www.acquamarinasportlife.it





CORSI 2022/2023

ACQUAMARINA *SEGRATE* *SPORT&LIFE*

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.

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!

INOSTRI PARTNERS



Volley Segrate 1978 è una società sportiva affiliata alla FIPAV dal 1978 che può contare sull'esperienza maturata in oltre trent'anni di attività agonistica continuativa.

Si tratta di una società molto radicata sul territorio che anche quest'anno ha rinnovato la collaborazione con il Comune di Segrate come partner istituzionale ed usufruisce degli impianti cittadini come il Palazzetto di via XXV Aprile e il Mattioli Superiore in via Amendola.

Vero punto di forza è il settore giovanile che vedrà schierate formazioni femminili e maschili con un range d'età che va dai frequentanti la prima media agli atleti senior.

www.volleysegrate.it

Fabio Lini Tel. +39 331 5800830 per il settore maschile.

Massimo Marchiori Tel. +39 338 6877546 per quello femminile.



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

Tel. +39 368 3154845



Associazione Sportiva Dilettantistica inserita all'albo degli enti no-profit del Comune di Segrate, iscritta al registro delle associazioni sportive del C.O.N.I. e affiliata alla Federazione Pugilistica Italiana (F.P.I.), l'A.S.D. Segrate Boxe promuove da oltre 10 anni la pratica del pugilato a livello amatoriale e dilettantistico nel Comune di Segrate.

Sotto la direzione tecnica di Gianluca Mulas, Responsabile del settore giovanile della F.P.I. per la Regione Lombardia, i corsi (bambini dai 6 ai 14 anni, Gym Boxe amatoriale, corso agonisti) sono rivolti a tutti coloro che desiderino raggiungere il benessere psico-fisico in un ambiente sano e promotore di valori quali la lealtà, il rispetto, lo spirito di sacrificio e la disciplina.

Info: Tel. +39 347 5973695

www.segrateboxe.com



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

Tel: 3405158895

INDICE

| | |
|----------------------|---|
| PLAY TOGETHER | |
| GIOCO SPORT | 9 |
| ACTIVE ENGLISH | 9 |

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

| | |
|----------------------|----|
| ARTI MARZIALI | |
| JUDO GIOCO | 17 |
| KARATE GIOCO | 17 |
| JUDO | 18 |
| JUDO PLUS | 19 |
| DIFESA PERSONALE | 19 |
| KARATE | 20 |

| | |
|-------------|----|
| BOXE | |
| EDU BOXE | 23 |
| GYM BOXE | 24 |

| | |
|-----------------|----|
| WELLNESS | |
| TAI CHI YANG | 27 |
| YOGA | 28 |

| | |
|--------------------------|----|
| SPORT INDIVIDUALI | |
| ATLETICA | 31 |
| ATLETICA PRE-AGONISTICA | 31 |

| | |
|--|----|
| PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA | 32 |
| GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE | 33 |
| GINNASTICA RITMICA | 34 |
| ACROBATICA | 34 |
| ROLLER | 35 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| BALLI E DANZE | |
| PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA | 37 |
| PROPEDEUTICA DANZA MODERNA | 37 |
| DANZA MODERNA | 38 |
| DANZA MODERNA INTERMEDIO/ AVANZATO | 39 |
| DANZA CLASSICA | 39 |
| DANZA CONTEMPORANEA | 40 |
| HIP HOP | 40 |
| URBAN DANCE | 40 |
| BREAK DANCE | 41 |
| TEATRO DANZA | 41 |
| COUNTRY WESTERN DANCE | 41 |
| BALLO LISCIO | 42 |
| BOOGIE WOOGIE | 42 |
| LABORATORIO COREUTICO | 42 |

| | |
|----------------------|----|
| FITNESS | |
| FITNESS TRAINING | 45 |
| FITNESS DANCE | 45 |
| GINNASTICA DOLCE | 46 |
| GAG | 48 |
| GAG SMART | 48 |
| GINNASTICA POSTURALE | 49 |
| POSTURAL TONE | 49 |
| PILATES | 50 |

| | |
|----------------------------|----|
| AEROBIC BODY POWER | 51 |
| GYROKINESIS | 51 |
| SOFT BODY TONE | 52 |
| BODY TONE | 52 |
| TOTAL BODY WORKOUT | 53 |
| TOTAL BODY WORKOUT SMART | 53 |
| ZUMBA FIT-DANCE | 54 |
| FIT BOXE | 54 |
| GINNASTICA ANTALGICA | 55 |

| | |
|----------------------|----|
| AGONISTICA | |
| GINNASTICA ARTISTICA | 59 |
| GINNASTICA RITMICA | 61 |

| | |
|------------------------|----|
| CORSI DI LINGUE | |
| INGLESE | 63 |
| INGLESE KIDS | 63 |
| SPAGNOLO | 64 |
| TEDESCO | 64 |
| FRANCESE | 65 |
| ITALIANO PER STRANIERI | 65 |
| RUSSO | 65 |

| | |
|-----------------------------|----|
| CORSI DI MUSICA | |
| BABY ORCHESTRA | 70 |
| MINI ORCHESTRA | 70 |
| LABORATORIO MUSICALE | |
| PER SOGGETTI CON DISABILITÀ | 71 |
| MUSICA D'INSIEME | 71 |
| SONGWRITING | 72 |
| CORSI DI COPPIA | 73 |
| CORSI INDIVIDUALI | 73 |
| CORSI PROFESSIONISTICI | 73 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| I NOSTRI CAMP | |
| NATALE, PASQUA, ESTATE, CARNEVALE | 74 |

PLAY TOGETHER

GIOCO SPORT
ACTIVE ENGLISH

CORSO BAMBINI

GIOCO SPORT

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. 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. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

MONOSETTIMANALE
€ 140,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------|-------------------|
| Venerdì | 16,00-16,45 | Palazzetto | 3-5 anni | | SEGRATE CENTRO | Cristina De Togni |
| Martedì | 16,45-18,00 | Elementari Modigliani | 6-7 anni | | SEGRATE CENTRO | Luca Barbieri |
| Mercoledì | 16,45-18,00 | Media Redecesio | 6-7 anni | | REDECESIO | |

CORSO BAMBINI

ACTIVE ENGLISH

Corso che ha come obiettivo l'apprendimento della lingua inglese attraverso lo sport/gioco. L'active English aiuterà il bambino a diventare parte attiva della lezione. Attività fisica, gioco sport e lingua inglese in un'unica lezione. Il tutto goverà alla crescita psico-fisica del bambino facilitando il processo di apprendimento.

MONOSETTIMANALE
€ 195,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|------------|-----------------|
| Giovedì | 17,00-18,00 | Elementari Rovagnasco | 3-5 anni | | ROVAGNASCO | Marianna Aversa |

MICROVOLLEY

MINIVOLLEY

SUPERMINIVOLLEY

PALLAVOLO MEDIE/SUPERIORI

PALLAVOLO ADULTI

MINIBASKET

MINIBASKET PRO

BASKET MEDIE/SUPERIORI

FUTSAL AVVIAMENTO AL CALCIO

CORSO BAMBINI

MICROVOLLEY

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
€ 140,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|------------|-------------|---------------|----------------|------------------|
| Giovedì | 16,45-17,30 | Palazzetto | 6-7 anni | | SEGRATE CENTRO | Daria Occhipinti |

CORSO BAMBINI

MINIVOLLEY

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
€ 245,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|---------------------|-------------|---------------|----------------|------------------|
| Lunedì | 16,45-18,30 | Media Redecesio | 8-11 anni | | REDECESIO | Chiara Borghini |
| Mercoledì | 16,45-18,30 | Palazzetto | 8-11 anni | | SEGRATE CENTRO | Marco Campagnoli |
| Giovedì | 17,00-18,45 | Elementari MI 2 Sud | 8-11 anni | | MILANO 2 | Giuseppa Cafueri |

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
€ 340,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|--------------------|-------------|--------------------------|-----------------|----------------|-------------------|--------------------------------------|
| Lunedì Giovedì | 16,45-18,30 | Elementari Modigliani | Femmine 2012-13 | Pre-Agonistica | SEGRATE CENTRO | Marco Campagnoli Daria Occhipinti |
| Martedì Venerdì | 16,45-18,30 | Palazzetto | Maschi 2012-13 | Pre-Agonistica | SEGRATE CENTRO | Gianluca Cavaglieri |

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 di 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 migliorare ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

MONOSETTIMANALE
€ 195,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|------------|-------------|---------------|-------------------|------------------|
| Giovedì | 17,30-18,30 | Palazzetto | 11-16 anni | | SEGRATE CENTRO | Daria Occhipinti |

PALLAVOLO ADULTI

CORSO 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
€ 220,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|------------|------------------|
| Martedì | 21,00-23,00 | Elementari Walt Disney | | | SAN FELICE | Alessandro Pesce |

MINIBASKET

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

CORSO BAMBINI

MONOSETTIMANALE
€165,00

BISETTIMANALE
€245,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|---------------------------|-------------|--------------------|----------------|-----------------|
| Venerdì | 16,45-18,00 | Elementari MI 2 Sud | 9-10 anni | Aquilotti 2012/13 | MILANO 2 | |
| Lunedì | 17,00-18,00 | Don Giussani | 9 anni | Aquilotti 2013 | REDECESIO | Carlo Bellavita |
| Mercoledì | 17,00-18,00 | Tensostruttura Rovagnasco | 9 anni | Aquilotti 2013 | ROVAGNASCO | Carlo Bellavita |
| Martedì | 18,00-19,00 | Elementari Modigliani | 8 anni | Scoiattoli 2014 | SEGRATE CENTRO | Luca Barbieri |
| Venerdì | 17,00-18,00 | Tensostruttura Rovagnasco | 8 anni | Scoiattoli 2014 | ROVAGNASCO | Luca Barbieri |
| Mercoledì | 16,45-18,00 | Elementari MI 2 Sud | 7-8 anni | Scoiattoli 2014/15 | MILANO 2 | Luca Barbieri |
| Martedì | 18,00-19,00 | Tensostruttura Rovagnasco | 7 anni | Scoiattoli 2015 | ROVAGNASCO | |
| Giovedì | 17,00-18,00 | Don Giussani | 7 anni | Scoiattoli 2015 | REDECESIO | |
| Martedì | 16,45-18,00 | Elementari Redecesio | 6-7 anni | Pulcini 2015/16 | REDECESIO | |
| Lunedì | 17,00-18,00 | Tensostruttura Rovagnasco | 6 anni | Pulcini 2016 | ROVAGNASCO | Giovanni Magoga |
| Mercoledì | 17,00-18,00 | Elementari Modigliani | 6 anni | Pulcini 2016 | SEGRATE CENTRO | Giovanni Magoga |
| Martedì | 17,00-18,00 | Tensostruttura Rovagnasco | 4-5 anni | Pulcini 2017-18 | ROVAGNASCO | Giovanni Magoga |
| Giovedì | 16,15-17,15 | MI2 Nord | 4-5 anni | Pulcini 2017-18 | MI 2 NORD | Giovanni Magoga |

MINIBASKET PRO

CORSO BAMBINI

MONOSETTIMANALE
€ 204,00

BISETTIMANALE
€ 340,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|---------------------------|-------------|----------------|------------|-----------------|
| Martedì | 17,00-18,30 | Don Giussani | 10 anni | Aquilotti 2012 | REDECESIO | Barbara Casella |
| Giovedì | 17,00-18,30 | Tensostruttura Rovagnasco | 10 anni | Aquilotti 2012 | ROVAGNASCO | Barbara Casella |

BASKET MEDIE/SUPERIORI

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 migliorare ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

MONOSETTIMANALE
€ 195,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|--------|-------------|---------------------------|-------------|---------------|------------|-----------------|
| Lunedì | 18,00-19,00 | Tensostruttura Rovagnasco | 11-16 anni | | ROVAGNASCO | Giovanni Magoga |

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 dimenticare dell'aspetto ludico-motorio. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

CORSO BAMBINI

MONOSETTIMANALE
€ 140,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------|---------|
| Venerdì | 16,45-17,30 | Elementari Modigliani | 3-4 anni | | SEGRATE CENTRO | |
| Venerdì | 17,30-18,15 | Elementari Modigliani | 5-6 anni | | SEGRATE CENTRO | |

ARTI MARZIALI

JUDO GIOCO
KARATE GIOCO
JUDO
JUDO PLUS
DIFESA PERSONALE
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.

MONOSETTIMANALE
€ 140,00

| 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.

MONOSETTIMANALE
€ 140,00

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

JUDO

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.

CORSO BAMBINI

MONOSETTIMANALE
€ 147,00

BISETTIMANALE
€ 245,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|------------------------|-------------|---------------|------------|-------------------------------------|
| Lunedì | 17,30-18,15 | Palestra Via Manzoni | 5-6 anni | | ROVAGNASCO | Paolo Belingheri Narciso Magnani |
| Giovedì | 17,30-18,15 | Palestra Via Manzoni | 5-6 anni | | ROVAGNASCO | Paolo Belingheri Narciso Magnani |
| Martedì | 17,00-18,00 | Elementari MI2 Sud | 6-11 anni | | MI 2 SUD | |
| Lunedì | 18,30-19,30 | Palestra Via Manzoni | 7-8 anni | | ROVAGNASCO | Paolo Belingheri Narciso Magnani |
| Giovedì | 18,30-19,30 | Palestra Via Manzoni | 7-8 anni | | ROVAGNASCO | Paolo Belingheri Narciso Magnani |
| 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 |
| Lunedì | 16,45-17,45 | Elementari Walt Disney | 6-11 anni | | SAN FELICE | |

JUDO PLUS

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.

CORSO BAMBINI

MONOSETTIMANALE
€ 204,00

BISETTIMANALE
€ 340,00

| 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 rivolto a tutti coloro che vogliono saper gestire o evitare una disputa tra individui prima che essi, per svariati motivi possano giungere ad uno scontro. Si cercherà di far propri alcuni degli insegnamenti derivanti dal Krav Maga (sistema di ravvicinamento e autodifesa di origine israeliana) per imparare a difendersi dai pericoli e dalle minacce salvaguardando la propria integrità fisica e psichica.

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE
€ 220,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|--------|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|-----------------|
| Lunedì | 19,45-20,45 | De Amicis | | | SEGRATE CENTRO | Carmelo Attardo |

KARATE

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.

CORSO BAMBINI

MONOSETTIMANALE
€ 147,00

BISETTIMANALE
€ 245,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------|-------------------|
| Martedì | 16,45-17,45 | Media Redecasio | 6-11 anni | | REDECESIO | Diego Brenna |
| Venerdì | 16,45-17,45 | Media Redecasio | 6-11 anni | | REDECESIO | Diego Brenna |
| Martedì | 17,00-18,00 | Elementari Rovagnasco | 6-7 anni | | ROVAGNASCO | Simone Ambrosioni |
| Venerdì | 17,00-18,00 | Elementari Rovagnasco | 6-7 anni | | ROVAGNASCO | Simone Ambrosioni |
| Martedì | 18,00-19,00 | Elementari Rovagnasco | 8-11 anni | | ROVAGNASCO | Simone Ambrosioni |
| Venerdì | 18,00-19,00 | Elementari Rovagnasco | 8-11 anni | | ROVAGNASCO | Simone Ambrosioni |
| Lunedì | 17,00-18,00 | Leopardi Superiore | 6-7 anni | | SEGRATE CENTRO | Simone Ambrosioni |
| Giovedì | 17,00-18,00 | Leopardi Superiore | 6-7 anni | | SEGRATE CENTRO | Simone Ambrosioni |

KARATE

CORSO BAMBINI

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|----------------------------|-------------|---------------|----------------|-------------------|
| Lunedì | 18,00-19,00 | Leopardi Superiore | 8-11 anni | | SEGRATE CENTRO | Simone Ambrosioni |
| Giovedì | 18,00-19,00 | Leopardi Superiore | 8-11 anni | | SEGRATE CENTRO | Simone Ambrosioni |
| Lunedì | 18,30-19,30 | Palestra Karate Via Alpini | 6-11 anni | | SEGRATE CENTRO | |
| Giovedì | 18,30-19,30 | Palestra Karate Via Alpini | 6-11 anni | | SEGRATE CENTRO | |
| Lunedì | 17,45-18,45 | Elementari Walt Disney | 6-11 anni | | SAN FELICE | |

BOXE

EDU BOXE
GYM BOXE

EDU BOXE

CORSO BAMBINI

Il corso EDU BOXE costituisce un primo approccio con la pugilistica. Con esso si vuole far conoscere la disciplina della boxe e degli sport da combattimento come insegnamento educativo e scuola di vita. L'attività giovanile proposta si prefigge di fornire all'atleta una preparazione multilaterale, idonea ad "attrezzare" i giovani di quelle abilità motorie che oggi con la pratica del pugilato giovanile possiamo sviluppare. È uno sport di contatto fisico che dà molta importanza anche a quei valori aggiunti indispensabili per il giusto equilibrio: rispetto e autocontrollo.

MONO € 82,00
BIS € 99,00
TRIS € 110,00

I corsi si intendono a
trimestre solare

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|-----------------------------|-------------|---------------|-------------------|-------------------------------------|
| Lunedì | 17,30-18,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Christian Mulas Simona Digrigoli |
| Martedì | 17,30-18,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Bruno Saitta |
| Mercoledì | 17,30-18,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Christian Mulas Simona Digrigoli |
| Giovedì | 17,30-18,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Bruno Saitta |
| Venerdì | 17,30-18,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Christian Mulas Simona Digrigoli |

GYM BOXE

CORSO ADULTI

Il corso GYM BOXE consiste in un allenamento per chi vuole aumentare velocità muscolare e prontezza di riflessi attraverso un allenamento fisico noto a tutti per la sua efficacia. Consiste nella corsa, corda, addominali, circuiti, sacco. Nel giro di pochi mesi il praticante nota dei miglioramenti nel proprio fisico compiendo con facilità sforzi che prima comportavano enorme fatica acquistando anche più sicurezza in se stesso.

MONO € 82,00
BIS € 155,00
TRIS € 165,00

I corsi si intendono a
trimestre solare

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|-----------------------------|-------------|-------------------|-----------|--------------------------------|
| Lunedì | 10,30-11,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Bruno Saitta |
| Mercoledì | 10,30-11,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Bruno Saitta |
| Venerdì | 10,30-11,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Bruno Saitta |
| Lunedì | 12,30-13,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Bruno Saitta |
| Mercoledì | 12,30-13,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Bruno Saitta |
| Venerdì | 12,30-13,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Bruno Saitta |
| Lunedì | 18,30-19,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Lucio Larini |
| Martedì | 18,30-19,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Gianluca Mulas Bruno Saitta |
| Mercoledì | 18,30-19,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Gianluca Mulas Harry Aquino |
| Giovedì | 18,30-19,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Lucio Larini |
| Venerdì | 18,30-19,30 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Gioele Ghirigatto |
| Lunedì | 20,00-21,00 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Gioele Ghirigatto |

GYM BOXE

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|-----------------------------|-------------|-------------------|-----------|-------------------|
| Martedì | 20,00-21,00 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Bruno Saitta |
| Mercoledì | 20,00-21,00 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Harry Aquino |
| Giovedì | 20,00-21,00 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Bruno Saitta |
| Venerdì | 20,00-21,00 | Palestra Boxe Via Alpini | | SEGRATE CENTRO | | Federico Minorini |

TAI CHI YANG

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 ad 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, 16, 24, 85 yang tradizionale. Vengono utilizzati il ventaglio, affascinante arma nascosta del Wushu, e la spada, considerata l'arma più nobile che rappresenta lo spirito dell'uomo. La ginnastica taoista presenta esercizi che includono movimenti lenti, rilassanti di facile esecuzione, indicati a tutti. Semplici esercizi che vi doneranno una grande vitalità e consapevolezza. Studiati per garantire il benessere psico-fisico, sono un ottimo metodo per mantenersi in forma anche in età avanzata.

MONOSETTIMANALE

€ 195,00

BISETTIMANALE

€ 365,00

TRISSETTIMANALE

€ 535,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------------|-----------------------------------|
| Martedì | 10,00-11,00 | Palestra Karate Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Bianca Negri Claudio Fantauzzo |
| Mercoledì | 10,00-11,00 | Palestra Karate Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Bianca Negri Claudio Fantauzzo |
| Venerdì | 10,00-11,00 | Palestra Karate Via Alpini | | | SEGRATE CENTRO | Bianca Negri Claudio Fantauzzo |

YOGA

Lo Yoga insegna a controllare l'energia presente in ognuno di noi unendo corpo, mente e spirito, sfruttando le nostre potenzialità in modo naturale e spontaneo. Ciò avviene attraverso il controllo del respiro "Pranayama", e la pratica di posture "Asana" ottenendo consapevolezza corporea e equilibrio fisico e mentale, per vivere in armonia con se stessi e il mondo.

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE
€ 220,00

| 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 |

PACCHETTO WELLNESS

| Giorni | Costo |
|---|-----------|
| 2 GIORNI PILATES + 1 GIORNO GINN. POSTURALE | 472€ 425€ |
| 2 GIORNI GINN. POSTURALE + 1 GIORNO PILATES | 424€ 381€ |
| 1 GIORNO YOGA + 1 GIORNO PILATES + 1 GIORNO GINN. POSTURALE | 556€ 500€ |
| 1 GIORNO YOGA + 2 GIORNI PILATES | 560€ 504€ |
| 1 GIORNO YOGA + 2 GIORNI POSTURALE | 440€ 396€ |

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 € 120,00

BISETTIMANALE € 200,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|
| Mercoledì | 17,00-18,00 | Leopardi Inferiore | 6-9 anni | | SEGRATE CENTRO | Michele Piane |
| Venerdì | 17,00-18,00 | Leopardi Inferiore | 6-9 anni | | SEGRATE CENTRO | Michele Piane |
| Mercoledì | 18,00-19,00 | Leopardi Inferiore | 10-14 anni | | SEGRATE CENTRO | Michele Piane |
| Venerdì | 18,00-19,00 | Leopardi Inferiore | 10-14 anni | | SEGRATE CENTRO | Michele Piane |

ATLETICA PRE-AGONISTICA

CORSO BAMBINI

L'agonismo, ovvero fare atletica leggera con l'obiettivo di raggiungere dei risultati sia personali che assoluti. Adesso si prova a lavorare divertendosi per vivere l'emozione adrenalinica della gara cullando ogni volta il sogno della vittoria, anche semplicemente per il gusto di battere i propri limiti personali.

Allenamenti intensi e mirati per tutti coloro che oltre al corso bisettimanale vogliono intensificare il livello di allenamento. Nulla si tralascia e tutti i dettagli vengono curati affinché in pista o in pedana facciano la differenza. In questo settore saranno i nostri tecnici a suggerire e decidere a quale competizione partecipare perché avranno costantemente sotto controllo la preparazione fisica e mentale di ogni singolo atleta.

MONOSETTIMANALE € 100,00

*Previo partecipazione al corso bisettimanale di atletica

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|--------|-------------|--------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|
| Sabato | 09,30-11,30 | Leopardi Inferiore | 6-14 anni | | SEGRATE CENTRO | Michele Piane |

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. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

MONOSETTIMANALE
€ 147,00

BISETTIMANALE
€ 245,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|------------------|-------------|---------------|----------------|---------------------|
| Lunedì | 16,15-17,00 | Tenso XXV Aprile | 3-5 anni | | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi |
| Mercoledì | 16,15-17,00 | Tenso XXV Aprile | 3-5 anni | | SEGRATE CENTRO | Valeria Landriscina |
| Giovedì | 16,15-17,00 | Tenso XXV Aprile | 3-5 anni | | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi |
| Venerdì | 16,15-17,00 | MI2 Nord | 3-5 anni | | MILANO 2 | Virginia Canestrari |

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
€ 147,00

BISETTIMANALE
€ 245,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|
| Giovedì | 16,45-17,45 | Media Redecesio | 6-10 anni | | REDECESIO | Valeria Landriscina |
| Lunedì | 17,00-18,00 | Tenso XXV Aprile | 6-7 anni | | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi |
| Giovedì | 17,00-18,00 | Tenso XXV Aprile | 6-7 anni | | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi |
| Lunedì | 18,00-19,00 | Tenso XXV Aprile | dagli 8 anni | | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi |
| Giovedì | 18,00-19,00 | Tenso XXV Aprile | dagli 8 anni | | SEGRATE CENTRO | Rosa Longobardi |

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
€ 147,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|--------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| Martedì | 17,00-18,00 | Leopardi Superiore | 6-7 anni | | SEGRATE CENTRO | Alessia Beretta |
| Venerdì | 17,00-18,00 | Leopardi Superiore | 6-7 anni | | SEGRATE CENTRO | Alessia Beretta |
| Martedì | 18,00-19,00 | Leopardi Superiore | dagli 8 anni | | SEGRATE CENTRO | Alessia Beretta |
| Venerdì | 18,00-19,00 | Leopardi Superiore | dagli 8 anni | | SEGRATE CENTRO | Alessia Beretta |

BISETTIMANALE
€ 245,00

ACROBATICA

CORSO RAGAZZI

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
€ 245,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|------------------|-------------|---------------|----------------|---------|
| Martedì | 20,15-22,15 | Tenso XXV Aprile | dai 14 anni | | SEGRATE CENTRO | |

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
€ 195,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|---------------|-------------|---------------|-----------|----------------|
| Mercoledì | 18,15-19,15 | Media Sabin | 6-11 anni | | MILANO 2 | Valentina Mara |
| Giovedì | 17,30-18,30 | Elem. Novegro | 6-11 anni | | NOVEGRO | Valentina Mara |

BALLI E DANZE

PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA
PROPEDEUTICA DANZA MODERNA
DANZA MODERNA
DANZA MODERNA INTERMEDIO /
INTERMEDIO AVANZATO
DANZA CLASSICA
DANZA CONTEMPORANEA **NOVITÀ**
HIP HOP

URBAN DANCE **NOVITÀ**
BREAK DANCE **NOVITÀ**
TEATRO DANZA **NOVITÀ**
COUNTRY WESTERN DANCE
BALLO LISCIO
BOOGIE WOOGIE
LABORATORIO COREUTICO
PERMANENTE **NOVITÀ**

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. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione e autorizzazione dell'insegnante durante la lezione di prova obbligatoria.

MONOSETTIMANALE
€ 165,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|--------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|------------------|
| Lunedì | 16,15-17,00 | Mattioli Inferiore | 3-5 anni | | ROVAGNASCO | Elena Martinelli |

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. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

MONOSETTIMANALE
€ 165,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|----------------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|
| Martedì | 17,00-17,45 | De Amicis | 3-5 anni | | SEGRATE CENTRO | Giada Biglieri |
| Mercoledì | 17,00-17,45 | Elementari Redecesio | 3-5 anni | | REDECESIO | Giada Biglieri |
| Giovedì | 16,15-17,00 | Mattioli inferiore | 3-5 anni | | ROVAGNASCO | Morena Galletti |

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 così 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
€ 174,00

BISETTIMANALE
€ 290,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|----------------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|
| Lunedì | 16,45-17,45 | Elementari MI 2 Sud | 6-9 anni | Base 1 | MILANO 2 | Morena Galietti |
| Venerdì | 17,00-18,00 | Elementari Redecesio | 6-9 anni | Base 1 | REDECESIO | Anna Viotto |
| Venerdì | 18,00-19,00 | Elementari Redecesio | 10-12 anni | Base 1 | REDECESIO | Anna Viotto |
| Lunedì | 17,00-18,00 | Elementari Redecesio | 6-9 anni | Base 2* | REDECESIO | Anna Viotto |
| Giovedì | 17,00-18,00 | Elementari Redecesio | 6-9 anni | Base 2* | REDECESIO | Anna Viotto |
| Lunedì | 18,00-19,00 | Elementari Redecesio | 10-12 anni | Base 2* | REDECESIO | Anna Viotto |
| Giovedì | 18,00-19,00 | Elementari Redecesio | 10-12 anni | Base 2* | REDECESIO | Anna Viotto |
| Venerdì | 17,00-18,00 | Mattioli Inferiore | 6-9 anni | Base 1 | ROVAGNASCO | Morena Galietti |
| Martedì | 17,00-18,00 | Mattioli Inferiore | 10-12 anni | Base 2* | ROVAGNASCO | Morena Galietti |
| Giovedì | 17,00-18,00 | Mattioli Inferiore | 10-12 anni | Base 2* | ROVAGNASCO | Morena Galietti |
| Martedì | 18,00-19,00 | De Amicis | 6-9 anni | Base 1 | SEGRATE CENTRO | Giada Biglieri |
| Giovedì | 18,00-19,00 | De Amicis | 6-9 anni | Base 1 | SEGRATE CENTRO | Giada Biglieri |

* L'inserimento nei corsi avverrà previa valutazione dell'insegnante. È suggerita la frequentazione bisettimanale.

DANZA MODERNA | INTERMEDIO */ INTERMEDIO AVANZATO *

CORSO BAMBINI

BISETTIMANALE
€ 385,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|--------------------|-------------|--------------------|-------------|---------------------|------------|-----------------|
| Martedì Venerdì | 15,30-17,00 | Mattioli Inferiore | | Intermedio | ROVAGNASCO | Morena Galietti |
| Martedì Giovedì | 18,00-19,30 | Mattioli inferiore | | Intermedio avanzato | ROVAGNASCO | Morena Galietti |

* L'inserimento nei corsi avverrà previa valutazione dell'insegnante

DANZA CLASSICA

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
€ 220,00

BISETTIMANALE
€ 385,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|------------------|
| Lunedì | 17,00-18,30 | Mattioli Inferiore | | Base 1 | ROVAGNASCO | Elena Martinelli |
| Mercoledì | 17,00-18,30 | Mattioli Inferiore | | Base 1 | ROVAGNASCO | Elena Martinelli |
| Lunedì | 18,30-20,00 | Mattioli Inferiore | | Base 2* | ROVAGNASCO | Elena Martinelli |
| Venerdì | 18,30-20,00 | Mattioli Inferiore | | Base 2* | ROVAGNASCO | Elena Martinelli |

* L'inserimento nei corsi avverrà previa valutazione dell'insegnante

DANZA CONTEMPORANEA **NOVITÀ**

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

La danza contemporanea è una forma espressiva del corpo basata sui movimenti liberi e sull'improvvisazione. Il carattere distintivo di questa disciplina risiede nell'alternanza tra la forza del movimento e il rilascio e nell'importanza della consapevolezza di ogni gesto.

| MONOSETTIMANALE € 220,00 | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------------------------|---------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|-------------|
| | Martedì | 15,30-17,00 | Mattioli Inferiore | | Livello Base | ROVAGNASCO | Anna Viotto |
| | Martedì | 17,00-18,30 | Mattioli Inferiore | | Livello Base | ROVAGNASCO | Anna Viotto |

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 € 165,00 | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------------------------|-----------|-------------|--------------------------|-------------------|---------------|-------------------|-----------------|
| | Mercoledì | 17,45-18,45 | Elementari Rovagnasco | Open Teenagers | | REDECESIO | |
| | Mercoledì | 17,00-18,00 | Elementari Rovagnasco | 6-11 anni | | ROVAGNASCO | Morena Galietti |
| | Giovedì | 17,00-18,00 | De Amicis | 6-11 anni | | SEGRATE CENTRO | Giada Biglieri |

URBAN DANCE **NOVITÀ**

CORSO RAGAZZI

Per Urban dance si intende un insieme di stili di danza, nati in America negli spazi aperti quali le strade, feste e parchi. Questo insieme di stili si basa sull'improvvisazione, incoraggiando la socializzazione e l'interazione tra i ballerini. L'insegnante darà una propria interpretazione personale alle lezioni, mescolando i generi e contaminandoli.

| MONOSETTIMANALE € 245,00 | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------------------------|---------|-------------|-----------------|-------------------|---------------|-----------|---------|
| | Venerdì | 18,45-20,15 | Media Redecasio | Open Teenagers | | REDECESIO | |
| | Martedì | 15,15-16,45 | Palazzetto | Open Teenagers | | REDECESIO | |

BREAK DANCE **NOVITÀ**

CORSO RAGAZZI

La Break Dance è un ballo acrobatico di strada, nato negli anni '80 a New York in connessione con la musica rap. Ballo caratterizzato da rapidi movimenti a scatti e da evoluzioni spettacolari.

| MONOSETTIMANALE € 165,00 | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------------------------|---------|-------------|-----------------|-------------------|---------------|-----------|---------|
| | Venerdì | 17,45-18,45 | Media Redecasio | Open Teenagers | | REDECESIO | |

TEATRO DANZA **NOVITÀ**

CORSO ADULTI

Il teatro danza recupera la dimensione tra gesto e azione e tra gesto e parola. E' una forma di danza che fa uso di simboli, animata dalla fusione tra teatro e arti figurative. In questo corso vengono proposti elementi della danza moderna, della danza libera e del teatro.

| MONOSETTIMANALE € 220,00 | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|---------------|-----------|-------------|
| | Martedì | 20,00-21,30 | Elementari Redecasio | | Livello Base | REDECESIO | Anna Viotto |

COUNTRY WESTERN DANCE

CORSO ADULTI

È una vera danza sportiva, con le sue regole, la sua tecnica, la sua teoria e la sua storia, anche se il suo ingrediente fondamentale è il divertimento! Rientra nella categoria dei balli di gruppo in linea (nonostante comprenda anche balli di coppia, in cerchio, ecc.), ma si differenzia per la musica su cui si eseguono i passi, tutta rigorosamente country style. È adatta davvero a tutti: uomini e donne; adolescenti, giovani e adulti; persone in forma e gente che non ha mai fatto sport in vita propria.

| MONOSETTIMANALE € 245,00 | Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------------------------|--------|-------------|--------------------|--------------|---------------|------------|------------------|
| | Lunedì | 21,30-22,30 | Mattioli Inferiore | Base | | ROVAGNASCO | Valeria Carcaiso |
| | Lunedì | 20,30-21,30 | Mattioli Inferiore | Intermedio 1 | | ROVAGNASCO | Valeria Carcaiso |

BALLO 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 durante qualsiasi evento danzante, vi aiuterà a tenere una postura corretta.

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE
€ 245,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|--------------------|--------------|---------------|------------|---------------------------------------|
| Martedì | 21,30-22,30 | Mattioli Inferiore | Base | | ROVAGNASCO | Daniela Giuliano Silvano Marcarini |
| Mercoledì | 20,30-21,30 | Mattioli Inferiore | Intermedio 2 | | ROVAGNASCO | Daniela Giuliano Silvano Marcarini |
| Venerdì | 21,30-22,30 | Mattioli Inferiore | Avanzato 1 | | ROVAGNASCO | Daniela Giuliano Silvano Marcarini |
| Martedì | 20,30-21,30 | Mattioli Inferiore | Avanzato 2 | | ROVAGNASCO | Daniela Giuliano Silvano Marcarini |

BOOGIE WOOGIE

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.

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE
€ 245,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|---------------------------------------|
| Mercoledì | 21,30-22,30 | Mattioli Inferiore | Base | | ROVAGNASCO | Daniela Giuliano Silvano Marcarini |
| Venerdì | 20,30-21,30 | Mattioli Inferiore | Avanzato | | ROVAGNASCO | Daniela Giuliano Silvano Marcarini |

LABORATORIO COREUTICO PERMANENTE **NOVITÀ**

CORSO BAMBINI/RAGAZZI/ADULTI

Il laboratorio coreutico permanente si propone con una serie di stage ed esperienze formative che regaleranno a tutti i partecipanti la possibilità di ampliare le proprie conoscenze nel settore. Il laboratorio è rivolto non solo agli iscritti della società ma anche a tutti coloro i quali desiderino avvicinarsi alla danza e alle sue sfumature, sperimentando nuove tecniche grazie alla presenza di maestri e professionisti affermati. Il calendario delle lezioni (che si svolgeranno nei week end) verrà pubblicato e aggiornato sul sito della società.

PACCHETTO DANZA BASE

| Giorni | Costo |
|---|-----------|
| 2 GIORNI DANZA CLASSICA + 1 GIORNO DANZA CONTEMPORANEA | 605€ 544€ |
| 2 GIORNI DANZA MODERNA + 1 GIORNO DANZA CONTEMPORANEA | 510€ 459€ |
| 2 GIORNI DANZA MODERNA + 1 GIORNO CLASSICO | 510€ 459€ |
| 2 GIORNI CLASSICO + 1 GIORNO DANZA MODERNA | 559€ 503€ |
| 2 GIORNI DANZA CLASSICA + 1 GIORNO MODERNO + 1 GIORNO CONTEMPORANEA | 779€ 701€ |
| 2 GIORNI DANZA MODERNA + 1 GIORNO DANZA CONTEMPORANEA + 1 GIORNO DANZA CLASSICA | 730€ 657€ |

PACCHETTO DANZA INTERMEDIO / INTERMEDIO AVANZATO

| Giorni | Costo |
|---|-----------|
| 2 GIORNI DANZA MODERNA + 1 GIORNO DANZA CONTEMPORANEA + 1 GIORNO DANZA CLASSICA | 825€ 742€ |
| 2 GIORNI DANZA CLASSICA + 1 GIORNO DANZA CONTEMPORANEA | 605€ 544€ |
| 2 GIORNI DANZA MODERNA + 2 GIORNI DANZA CLASSICA + 1 GIORNO DANZA CONTEMPORANEA | 990€ 891€ |
| 2 GIORNI CLASSICO + 2 GIORNI DANZA MODERNA | 770€ 693€ |

PACCHETTO STREET DANCE

| Giorni | Costo |
|--|-----------|
| 1 GIORNO HIP HOP + 1 GIORNO BREAK | 330€ 297€ |
| 1 GIORNO HIP HOP + 1 GIORNO URBAN | 410€ 369€ |
| 1 GIORNO HIP HOP + 1 GIORNO BREAK + 1 GIORNO URBAN | 575€ 517€ |

CORSO ADULTI

FITNESS TRAINING

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
€ 165,00

BISETTIMANALE
€ 290,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|----------------|-------------------|
| Lunedì | 18,30-19,30 | De Amicis | | | SEGRATE CENTRO | |
| Martedì | 20,15-21,15 | Leopardi superiore | | | ROVAGNASCO | Simone Ambrosioni |
| Mercoledì | 18,30-19,30 | De Amicis | | | SEGRATE CENTRO | |

CORSO ADULTI

FITNESS DANCE

Disciplina divertente, che combina tutti fattori aerobici di molte danze, creando un ballo ideale per dimagrire e tonificare. Non serve saper ballare o avere capacità di coordinazione. Passi semplici, molto divertimento e dimagrimento assicurato. Alta Intensità.

MONOSETTIMANALE
€ 220,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|------------|-------------|---------------|----------------|----------------|
| Mercoledì | 10,00-11,00 | Palazzetto | | | SEGRATE CENTRO | Maria Famà |
| Giovedì | 20,00-21,00 | De Amicis | | | SEGRATE CENTRO | Giada Biglieri |

FITNESS TRAINING

FITNESS DANCE

GINNASTICA DOLCE

GAG

GAG SMART

GINNASTICA POSTURALE

POSTURAL TONE **NOVITÀ**

PILATES

AEROBIC BODY POWER

GYROKINESIS **NOVITÀ**

SOFT BODY TONE

BODY TONE

TOTAL BODY WORKOUT

TOTAL BODY WORKOUT SMART

ZUMBA FIT-DANCE

FIT BOXE

GINNASTICA ANTALGICA

GINNASTICA DOLCE

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.

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE
€ 132,00

BISETTIMANALE
€ 220,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|----------------------|-------------|---------------|----------------|-------------------|
| Lunedì | 18,45-19,45 | Elementari MI2 Sud | | | MILANO 2 | Maria Famà |
| Giovedì | 18,45-19,45 | Elementari MI2 Sud | | | MILANO 2 | Maria Famà |
| Lunedì | 09,00-10,00 | MI2 Nord | | | MILANO 2 | Cristina De Togni |
| Giovedì | 09,00-10,00 | MI2 Nord | | | MILANO 2 | Cristina De Togni |
| Lunedì | 10,00-11,00 | MI2 Nord | | | MILANO 2 | Cristina De Togni |
| Giovedì | 10,00-11,00 | MI2 Nord | | | MILANO 2 | Cristina De Togni |
| Lunedì | 19,15-20,15 | Elementari Redecesio | | | REDECESIO | Anna Viotto |
| Giovedì | 19,15-20,15 | Elementari Redecesio | | | REDECESIO | Anna Viotto |
| 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 | Salvatore Massa |

GINNASTICA DOLCE

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|
| Venerdì | 19,00-20,00 | De Amicis | | | SEGRATE CENTRO | Salvatore Massa |
| Lunedì | 08,45-09,45 | Palazzetto | | | SEGRATE CENTRO | Barbara Casella |
| 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 | Morena Galietti |
| Venerdì | 09,00-10,00 | Palazzetto | | | SEGRATE CENTRO | Morena Galietti |
| Martedì | 10,00-11,00 | Palazzetto | | | SEGRATE CENTRO | Morena Galietti |
| Venerdì | 10,00-11,00 | Palazzetto | | | SEGRATE CENTRO | Morena Galietti |

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
€ 132,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|----------------------|-------------|---------------|----------------|-------------------|
| Lunedì | 20,15-21,15 | Elementari Redecasio | | | REDECESIO | Anna Viotto |
| Giovedì | 20,15-21,15 | Elementari Redecasio | | | REDECESIO | Anna Viotto |
| Martedì | 20,00-21,00 | De Amicis | | | SEGRATE CENTRO | Salvatore Massa |
| Venerdì | 20,00-21,00 | De Amicis | | | SEGRATE CENTRO | Salvatore Massa |
| Martedì | 13,15-14,15 | MI2 Nord | | | MILANO 2 | Cristina De Togni |
| Giovedì | 13,15-14,15 | MI2 Nord | | | MILANO 2 | |

BISETTIMANALE
€ 220,00

GAG | SMART

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE
€ 84,00

| 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 |

BISETTIMANALE
€ 140,00

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
€ 132,00

| 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 | Salvatore Massa |
| Giovedì | 19,15-20,15 | Leopardi Superiore | | | SEGRATE CENTRO | Salavatore Massa |

BISETTIMANALE
€ 220,00

POSTURAL TONE **NOVITÀ**

CORSO ADULTI

Il Postural Tone è un tipo di ginnastica posturale che si basa sul rinforzo e l'allenamento delle principali catene muscolari cinetiche, mediante l'esecuzione di esercizi specifici, ponendo molta attenzione alla corretta esecuzione del singolo movimento e alla sua corretta funzionalità.

MONOSETTIMANALE
€ 132,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|----------------|------------------|
| Mercoledì | 13,00-14,00 | Mattioli Inferiore | | | ROVAGNASCO | Francesca Inzoli |
| Giovedì | 12,00-13,00 | Palazzetto | | | SEGRATE CENTRO | Emanuela Ferrari |

PILATES

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.

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE
€ 204,00

BISETTIMANALE
€ 340,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|-----------------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|
| Martedì | 08,45-09,45 | MI2 Nord | | | MILANO 2 | Roberta Severi |
| Venerdì | 08,45-09,45 | MI2 Nord | | | MILANO 2 | Roberta Severi |
| Martedì | 09,45-10,45 | MI2 Nord | | | MILANO 2 | Roberta Severi |
| Venerdì | 09,45-10,45 | MI2 Nord | | | MILANO 2 | Roberta Severi |
| Lunedì | 13,15-14,15 | MI2 Nord | | | MILANO 2 | Jennifer Bovio |
| Mercoledì | 13,15-14,15 | MI2 Nord | | | MILANO 2 | Jennifer Bovio |
| Martedì | 13,00-14,00 | Palazzetto | | | SEGRATE CENTRO | Manuela Ferrari |
| Giovedì | 13,00-14,00 | Palazzetto | | | SEGRATE CENTRO | Manuela Ferrari |
| Mercoledì | 19,00-20,00 | Leopardi Superiore | | | SEGRATE CENTRO | Giuseppe Crupi |
| Venerdì | 19,00-20,00 | Leopardi Superiore | | | SEGRATE CENTRO | Giuseppe Crupi |
| Mercoledì | 20,00-21,00 | Leopardi Superiore | | | SEGRATE CENTRO | Giuseppe Crupi |
| Venerdì | 20,00-21,00 | Leopardi Superiore | | | SEGRATE CENTRO | Giuseppe Crupi |
| Lunedì | 19,00-20,00 | Elementare Rovagnasco | | | ROVAGNASCO | Javier Chonillo |
| Giovedì | 19,00-20,00 | Elementare Rovagnasco | | | ROVAGNASCO | Javier Chonillo |

AEROBIC BODY POWER

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

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE
€ 132,00

BISETTIMANALE
€ 220,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|--------------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|
| Lunedì | 20,15-21,15 | Leopardi Superiore | | | SEGRATE CENTRO | Salvatore Massa |
| Giovedì | 20,15-21,15 | Leopardi Superiore | | | SEGRATE CENTRO | Salvatore Massa |

GYROKINESIS **NOVITÀ**

Disciplina adatta a tutte le età, nata per i danzatori e poi resa accessibile a tutti. Si lavora sulla mobilità della schiena e sull'allungamento muscolare, ideale per chi ha problemi di schiena. È un sistema che concepisce il corpo come un tutt'uno, corpo-mente ma soprattutto senza distinguere o isolare le parti del corpo: tutto lavora e collabora insieme in ogni sessione di allenamento

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE
€ 220,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|----------------|
| Giovedì | 19,00-20,00 | De Amicis | | | SEGRATE CENTRO | Giada Biglieri |

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
€ 132,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|----------|-------------|---------------|-----------|------------------|
| Martedì | 11,00-12,00 | MI2 Nord | | | MILANO 2 | Francesca Inzoli |
| Giovedì | 11,00-12,00 | MI2 Nord | | | MILANO 2 | Francesca Inzoli |

BISETTIMANALE
€ 220,00

BODY TONE

CORSO ADULTI

Questo corso è finalizzato alla tonificazione di tutto il corpo. Tali risultati vengono raggiunti mediante esercizi specifici per gruppi muscolari a ritmo di musica, anche tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi (pesetti, elastici, body-bar, step). Intensità media.

MONOSETTIMANALE
€ 132,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|-----------|-------------|---------------|----------------|---------|
| Lunedì | 17,30-18,30 | De Amicis | | | SEGRATE CENTRO | |
| Mercoledì | 17,30-18,30 | De Amicis | | | SEGRATE CENTRO | |

BISETTIMANALE
€ 220,00

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
€ 132,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|--------------------|-------------|---------------|----------------|----------------|
| Lunedì | 18,45-19,45 | Media Sabin | | | MILANO 2 | Aldo Suriano |
| Giovedì | 18,45-19,45 | Media Sabin | | | MILANO 2 | Aldo Suriano |
| Mercoledì | 18,00-19,00 | Leopardi Superiore | | | SEGRATE CENTRO | Giuseppe Crupi |

BISETTIMANALE
€ 220,00

TOTAL BODY WORKOUT | SMART

CORSO ADULTI

MONOSETTIMANALE
€ 84,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|------------|-------------|---------------|----------------|-------------------|
| Venerdì | 13,15-13,45 | Palazzetto | | | SEGRATE CENTRO | Cristina De Togni |

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
€ 200,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|-----------------|-------------|---------------|-----------|---------------|
| Giovedì | 20,15-21,15 | Media Redecesio | | | REDECESIO | Michela Villa |

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
€ 204,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|--------------------|-------------|---------------|------------|--------------|
| Martedì | 19,30-20,30 | Mattioli Inferiore | | | ROVAGNASCO | Aldo Suriano |

BISETTIMANALE
€ 340,00

| | | | | | | |
|---------|-------------|--------------------|--|--|------------|--------------|
| Giovedì | 20,00-21,00 | Mattioli Inferiore | | | ROVAGNASCO | Aldo Suriano |
|---------|-------------|--------------------|--|--|------------|--------------|

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 lomalgie, 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
€ 220,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|-----------------|-------------|---------------|-----------|------------------|
| Martedì | 18,00-19,00 | Media Redecesio | | | REDECESIO | Francesca Inzoli |

BISETTIMANALE
€ 365,00

| | | | | | | |
|---------|-------------|-----------------|--|--|-----------|------------------|
| Giovedì | 18,00-19,00 | Media Redecesio | | | REDECESIO | Francesca Inzoli |
| Martedì | 19,00-20,00 | Media Redecesio | | | REDECESIO | Francesca Inzoli |
| Giovedì | 19,00-20,00 | Media Redecesio | | | REDECESIO | Francesca Inzoli |

PACCHETTO ENERGY

| Giorni | Costo | |
|---|-------|------|
| 1 GIORNO TOTAL BODY / GAG + 1 GIORNO FITNESS TRAINING | 297€ | 267€ |
| 2 GIORNI TOTAL BODY / GAG + 1 GIORNO FITNESS TRAINING | 385€ | 346€ |
| 1 GIORNO TOTAL BODY / GAG + 2 GIORNI FITNESS TRAINING | 472€ | 424€ |
| 1 GIORNO TOTAL BODY / GAG + 1 GIORNO TOTAL BODY / GAG + 1 GIORNO FITNESS TRAINING | 429€ | 386€ |

PACCHETTO CARDIO

| Giorni | Costo | |
|--|-------|------|
| 1 GIORNO ZUMBA + 1 GIORNO FITBOXE | 404€ | 363€ |
| 1 GIORNO ZUMBA + 1 GIORNO FITBOXE + 2 GIORNI AEROBIC BODYPOWER | 624€ | 562€ |
| 1 GIORNO ZUMBA + 1 GIORNO FITBOXE + 1 GIORNO AEROBIC BODYPOWER | 536€ | 482€ |
| 1 GIORNO ZUMBA + 1 GIORNO AEROBIC BODYPOWER | 332€ | 298€ |
| 1 GIORNO ZUMBA + 2 GIORNI AEROBIC BODYPOWER | 420€ | 378€ |

PACCHETTO PAUSA PRANZO

| Giorni | Costo | |
|--|-------|------|
| 1 GIORNO GAG SMART / TOTAL BODY SMART + 1 GIORNO PILATES | 288€ | 259€ |
| 2 GIORNI GAG SMART + 1 GIORNO TOTAL BODY SMART | 224€ | 201€ |
| 2 GIORNI GAG SMART + 1 GIORNO PILATES | 344€ | 309€ |
| 2 GIORNI GAG SMART + 2 GIORNI PILATES | 480€ | 432€ |
| 1 GIORNO GAG SMART / TOTAL BODY SMART + 1 GIORNO POSTURAL TONE | 216€ | 194€ |
| 2 GIORNI PILATES + 1 GIORNO POSTURAL TONE | 472€ | 424€ |
| 1 GIORNO PILATES + 1 GIORNO POSTURAL TONE | 336€ | 302€ |

PACCHETTO WELLNESS

| Giorni | Costo | |
|---|-------|------|
| 2 GIORNI PILATES + 1 GIORNO GINN. POSTURALE | 472€ | 425€ |
| 2 GIORNI GINN. POSTURALE + 1 GIORNO PILATES | 424€ | 381€ |
| 1 GIORNO YOGA + 1 GIORNO PILATES + 1 GIORNO GINN. POSTURALE | 556€ | 500€ |
| 1 GIORNO YOGA + 2 GIORNI PILATES | 560€ | 504€ |
| 1 GIORNO YOGA + 2 GIORNI POSTURALE | 440€ | 396€ |

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
€ 540,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|--------------------------------|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------|---------------------|
| Lunedì Mercoledì Venerdì | 17,00-19,00 | Tenso XXV Aprile | | | SEGRATE CENTRO | Virginia Canestrari |

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA ALLIEVE

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 585,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------|-----------------|
| Lunedì Martedì Mercoledì Venerdì | 17,00-20,00 | Tenso XXV Aprile | | | SEGRATE CENTRO | Francesca Paini |

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA MASTER

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 645,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|--|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------|---------------|
| Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì | 17,00-20,00 | Tenso XXV Aprile | | | SEGRATE CENTRO | Sara Simonini |

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE 1

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 430,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|----------------------|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------|--|
| Mercoledì Venerdì | 17,00-20,00 | Tenso XXV Aprile | | | SEGRATE CENTRO | Longobardi Rosa Valeria landriscina |

GINNASTICA RITMICA PRE-AGONISTICA

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 540,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|----------------------|-------------|---------------|-----------|--------------------|
| Lunedì | 17,00-19,00 | Crespi Sport Village | | Ginn. Ritmica | MILANO | |
| Martedì | 17,00-19,00 | Crespi Sport Village | | Ginn. Ritmica | MILANO | Emanuela Chiodetti |
| Giovedì | 17,00-19,00 | Crespi Sport Village | | Ginn. Ritmica | MILANO | Elena Martinelli |
| Venerdì | 17,00-18,00 | Sala Corsi Crespi | | Danza | MILANO | |

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE OPEN

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 540,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|------------------------------|---|------------------|-------------|---------------|-------------------|-----------------------------------|
| Martedì Giovedì Sabato | 17,00-20,00 17,00-20,00 09,30-12,30 | Tenso XXV Aprile | | | SEGRATE CENTRO | Lucia Castelli Francesca Paini |

GINNASTICA RITMICA AGONISTICA

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 645,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|----------------------|-------------|---------------|------------|--------------------|
| Lunedì | 16,30-19,00 | Crespi Sport Village | | Ginn. Ritmica | MILANO | |
| Martedì | 17,00-20,00 | Crespi Sport Village | | Ginn. Ritmica | MILANO | |
| Mercoledì | 18,30-20,00 | Mattioli Inferiore | | Danza | ROVAGNASCO | Emanuela Chiodetti |
| Giovedì | 17,00-20,00 | Crespi Sport Village | | Ginn. Ritmica | MILANO | Elena Martinelli |
| Venerdì | 16,00-17,00 | Sala Corsi Crespi | | Danza | MILANO | |

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE MASTER

CORSO BAMBINI

Quota annuale
€ 540,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|------------------------------|---|------------------|-------------|---------------|-------------------|----------------------------------|
| Martedì Giovedì Sabato | 15,00-18,00 15,00-18,00 09,30-12,30 | Tenso XXV Aprile | | | SEGRATE CENTRO | Sara Simonini Francesca Paini |

CORSI DI LINGUE

INGLESE

INGLESE KIDS **NOVITÀ**

SPAGNOLO

TEDESCO

FRANCESE

ITALIANO PER STRANIERI **NOVITÀ**

RUSSO **NOVITÀ**

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 26 LEZIONI CIASCUNO E SEGUIRANNO IL CALENDARIO DI SOSPENSIONE CORSI.

I CORSI DI LINGUE NON HANNO IL PATROCINIO DEL COMUNE DI SEGRATE.

CORSO ADULTI

INGLESE

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
€ 195,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|---------------------------|------------------|------------|----------------|
| Giovedì | 18,30-20,00 | Cascina Commenda (aula 2) | Elementary | ROVAGNASCO | Kay Colombo |
| Lunedì | 18,45-20,15 | Cascina Commenda (aula 2) | Pre-intermediate | ROVAGNASCO | Carlotta Facci |
| Lunedì | 20,15-21,45 | Cascina Commenda (aula 2) | Intermediate 1 | ROVAGNASCO | Carlotta Facci |
| Giovedì | 20,00-21,30 | Cascina Commenda (aula 2) | Intermediate 2 | ROVAGNASCO | Kay Colombo |

INGLESE KIDS **NOVITÀ**

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
€ 195,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|
| Giovedì | 17,30-18,30 | Cascina Commenda (aula 2) | 8/10 anni | ROVAGNASCO | Kay Colombo |

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
 € 195,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|-------------------------|----------------|------------|---------|
| Mercoledì | 18,30-20,00 | Aula Mattioli Inferiore | Base | ROVAGNASCO | |
| Mercoledì | 20,00-21,30 | Aula Mattioli Inferiore | Pre-intermedio | ROVAGNASCO | |

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
 € 195,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|-------------------------|-----------------|------------|---------------------|
| Martedì | 20,00-21,30 | Aula Mattioli Inferiore | Elementare (A1) | ROVAGNASCO | Massimiliana Parigi |
| Martedì | 18,30-20,00 | Aula Mattioli Inferiore | Intermedio (B1) | ROVAGNASCO | Massimiliana Parigi |

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
 € 195,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|---------------------------|-------------|------------|----------------|
| Mercoledì | 18,45-20,15 | Cascina Commenda (aula 2) | Base | ROVAGNASCO | Carlotta Facci |

ITALIANO PER STRANIERI**NOVITÀ****CORSO ADULTI**

Le lezioni di italiano per stranieri aiuteranno ad acquisire le basi della lingua parlata e scritta, aiutando così gli iscritti a far fronte alle situazioni della vita quotidiana.

QUOTA ANNUALE
 € 195,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|---------------------------|-------------|------------|----------------|
| Mercoledì | 20,15-21,45 | Cascina Commenda (aula 2) | Base | ROVAGNASCO | Carlotta Facci |

RUSSO**NOVITÀ****CORSO ADULTI**

Le lezioni di russo 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
 € 195,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Quartiere | Trainer |
|---------|-------------|---------------------------|-------------|------------|-------------|
| Venerdì | 18,30-20,00 | Cascina Commenda (aula 2) | Base | ROVAGNASCO | Colombo Kay |

UN'OFFERTA FORMATIVA COMPLETA AMATORIALE E PROFESSIONISTICA

UNO DEGLI INTENTI E DESIDERI DELLA SCUOLA È QUELLO DI DARE VITA AD UNA MODERNA ED INNOVATIVA BANDA CITTADINA, NELLA QUALE I GIOVANI POSSANO SPERIMENTARE E RIELABORARE I DIVERSI LINGUAGGI E GENERI MUSICALI, ANCHE I PIÙ ATTUALI, ATTRAVERSO IL DIVERTIMENTO E LA CONDIVISIONE.

NASCE QUINDI L'IDEA DI UNA MARCHING BAND IN STILE NEW ORLEANS (SECOND LINE) POP & FUNKY, DOVE LO STUDIO NON DOVRÀ ESSERE VISTO COME UN LAVORO MA COME UN GIOCO IN CUI IMPEGNARSI.

UN ALTRO PROGETTO AVRÀ INVECE COME OBIETTIVO LA CREAZIONE DI UN LABORATORIO DI CORO GOSPEL/POP, CHE PREVEDERÀ NUMEROSE OCCASIONI DI SCAMBIO TRA I PARTECIPANTI E QUINDI DI ARRICCHIMENTO RECIPROCO. L'ESPERIENZA INFATTI MIRA AD INDIVIDUARE, VALORIZZARE E SVILUPPARE LE POTENZIALITÀ DEL SINGOLO IN VISTA DI UN RISULTATO COMUNE. CANTARE INSIEME PERMETTERÀ AI PARTECIPANTI DI ALLENARE IL PENSIERO MUSICALE DURANTE L'ASCOLTO E L'ESECUZIONE.

I CORSI DI MUSICA NON HANNO IL PATROCINIO DEL COMUNE DI SEGRATE.

CANTO MODERNO E STRUMENTI

Non c'è età per imparare a esprimersi nella musica. Attraverso i nostri corsi puoi imparare a usare la voce o a suonare uno strumento sotto la guida di insegnanti qualificati.

Il corso di canto moderno mira a costruire un percorso con l'allievo che non si limiti all'esecuzione di esercizi per educare la voce, ma che tenga conto del fatto che quest'ultima è il risultato di un processo fisico, che coinvolge tutto il corpo, e mentale. Il corso prevede quindi anche la programmazione di masterclass con figure professionali quali Osteopata, Fisioterapista, Foniatra, Nutrizionista, Life Coach, Stage Coach, ecc, al fine di instaurare una collaborazione interdisciplinare tra i professionisti, volta ad ottenere il massimo risultato dall'allievo.

Viene data molta importanza anche alla formazione musicale del cantante, spronato sin da subito a dedicarsi allo studio di almeno uno strumento e alla scrittura di brani originali.

Il percorso prevede inoltre di fornire al cantante gli strumenti necessari a costruire la propria carriera musicale nell'era del digitale, trasmettendogli le principali tecniche di promozione al fine di poter raggiungere e costruire il proprio pubblico.

Se invece vuoi imparare a suonare uno strumento musicale potrai scegliere tra le seguenti proposte:

Strumenti

BASSO ELETTRICO
BATTERIA E PERCUSSIONI
CANTO MODERNO
CHITARRA CLASSICA
CHITARRA MODERNA E ELETTRICA
PIANOFORTE E TASTIERA

I NOSTRI INSEGNANTI

La scuola propone una formazione amatoriale e professionalizzante nell'ambito della musica Popular Music, spaziando dallo studio della musica pop-rock italiana e internazionale al blues, al funk e a produzioni più contemporanee nell'ambito della trap music.

Gli insegnanti della scuola utilizzano nel loro percorso con gli allievi anche tecniche e nozioni provenienti da ambiti trasversali quali il jazz, la musica classica e la musica elettronica, fondendo il tutto in una visione attuale e professionalizzante.

La caratteristica principale della scuola, che propone percorsi tenuti da insegnanti altamente qualificati e noti in ambito internazionale, vuole essere quella di mettere sin da subito gli allievi nelle condizioni di suonare in un contesto di musica d'insieme, a prescindere dal loro livello, permettendogli così di imparare "sul campo" sin dalle prime note.

INSEGNANTI DI RILIEVO ALL'INTERNO DEL NOSTRO ORGANICO

CLAUDIO SAVERIANO

Direttore artistico, professore di batteria e percussioni jazz

MARCO IELMINI

Docente di chitarra classica e elettrica, referente italiano per la London College of Music

GIANNI CIOGNA

Compositore, musicista e docente di basso elettrico

ALBERTO BARATTINI

Musicista e docente di pianoforte e tastiera

GIULIA CANCEDDA

Docente di canto, chitarra classica/moderna e songwriting

SERGIO PESCARA

Batterista, docente e produttore musicale-band "Groovydo"

ROBERTO SECCAMANI

Docente pop/rock di chitarra, animatore musicoterapista, è stato docente di musica presso il Musicians Institute di Los Angeles

PIETRO GIOVANINETTI

Docente di batteria e percussioni, baby e mini orchestra e laboratorio musicale per soggetti con disabilità

FLORA CAVINA

Docente di pianoforte, canto e songwriting

ROMEO VELLUTO

Docente di chitarra classica/moderna e basso elettrico

CORSI DI MUSICA DI GRUPPO

BABY ORCHESTRA (3/4 ANNI)

Corso di musica propedeutico alla musica. Dai 3 ai 4 anni i bambini iniziano ad esplorare gli strumenti musicali, il canto e i concetti di tempo, altezza dei suoni e dinamiche nella musica, il tutto attraverso la narrazione da parte dell'insegnante di favole musicate, dove i piccoli musicisti vengono invitati ad ascoltare ed eseguire i loro primi suoni, dando vita ad una "baby orchestra".

| QUADRIMESTRE € 225,00 | 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)

I corsi per bambini prevedono l'utilizzo immediato dello strumento a partire dai 5-6 anni di età e la partecipazione ad attività di musica d'insieme, dove possano imparare sin da subito ad interagire con altri bambini ed essere parte integrante di un gruppo, rispettandone le regole. La base dell'apprendimento musicale sarà caratterizzata da attività ludiche: imparare giocando e divertendosi permetterà infatti al bambino di apprendere più velocemente.

| QUADRIMESTRE € 240,00 | Giorni | Durata | Destinatari | Insegnante |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------|------------|
| | In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 45 min | bambini | Vari |

*i prezzi indicati si intendono a quadrimestre

LABORATORIO MUSICALE PER SOGGETTI CON DISABILITÀ **NOVITÀ**

(MINIMO 2, MASSIMO 5 PERSONE)

Il laboratorio propone la creazione di una piccola formazione "da camera" di massimo quattro o cinque elementi, dove gradualmente si arriverà all'assegnazione di uno strumento per ciascuno degli utenti e si lavorerà sulla produzione di un repertorio musicale. Il corso sarà quindi interamente basato sull'aspetto pratico e sull'uso di una modalità di comunicazione non-verbale, e si prepongono i seguenti obiettivi:

- Il miglioramento delle capacità relazionali, di inserimento sociale e dello stare in gruppo
- Possibili miglioramenti a livello coordinativo e motorio, grazie allo studio di gesti musicali codificati e ripetuti
- Lo sviluppo delle capacità di concentrazione, attenzione e di ascolto

| QUADRIMESTRE € 240,00 | Giorni | Durata | Destinatari | Insegnante |
|--------------------------|-----------------------------|------------|----------------|------------|
| | In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni | bambini/adulti | Vari |

*i prezzi indicati si intendono a quadrimestre

MUSICA D'INSIEME **NOVITÀ**

(MINIMO 2 PERSONE)

Nel corso di musica d'insieme verranno formati dei gruppi tra gli iscritti ai corsi individuali di strumento della scuola, in base all'età e al livello degli allievi. Ogni gruppo andrà ad approcciare lo studio di un repertorio musicale sotto la supervisione dell'insegnante. Gli obiettivi principali del corso sono i seguenti:

- Imparare ad ascoltare gli altri e il proprio strumento in relazione agli altri
- Comprendere il proprio ruolo all'interno della band
- Evitare la sovrapposizione di strumenti e ruoli

| QUADRIMESTRE € 300,00 | Giorni | Durata | Destinatari | Insegnante |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------|----------------|------------|
| | In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 60 min | bambini/adulti | Vari |

* gratuito per gli iscritti ai corsi individuali da 60 min.
*i prezzi indicati si intendono a quadrimestre

SONGWRITING NOVITÀ

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. All'interno dei corsi, individuali o collettivi, viene riservata grande attenzione all'analisi delle canzoni composte dagli allievi e dalle allieve. Per partecipare ai corsi non è indispensabile saper suonare uno strumento musicale.

CORSI DI COPPIA

| QUADRIMESTRE | Giorni | Durata | Destinatari | Insegnante |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------|------------|
| CORSI 45 MINUTI € 240,00 | In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 45/60 min | bambini/adulti | Vari |
| CORSI 60 MINUTI € 300,00 | | | | |

*i prezzi indicati si intendono a quadrimestre

CORSI INDIVIDUALI

| QUADRIMESTRE | Giorni | Durata | Destinatari | Insegnante |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------|------------|
| CORSI 45 MINUTI € 450,00 | In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 45/60 min | bambini/adulti | Vari |
| CORSI 60 MINUTI € 600,00 | | | | |

*i prezzi indicati si intendono a quadrimestre

I NOSTRI PERCORSI

CORSI DI COPPIA

| QUADRIMESTRE | Giorni | Durata | Destinatari | Insegnante |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------|------------|
| CORSI 45 MINUTI € 240,00 | In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 45/60 min | bambini/adulti | Vari |
| CORSI 60 MINUTI € 300,00 | | | | |

*i prezzi indicati si intendono a quadrimestre

CORSI INDIVIDUALI

| QUADRIMESTRE | Giorni | Durata | Destinatari | Insegnante |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------|------------|
| CORSI 30 MINUTI € 300,00 | In accordo con l'insegnante | 15 Lezioni da 30/45/60 min | bambini/adulti | Vari |
| CORSI 45 MINUTI € 450,00 | | | | |
| CORSI 60 MINUTI € 600,00 | | | | |

*i prezzi indicati si intendono a quadrimestre

CORSI PROFESSIONISTICI

L'associazione offre la possibilità di poter intraprendere anche un percorso più professionalizzante dove la musica può diventare la vera e propria protagonista della propria vita. Gli allievi interessati potranno essere seguiti e indirizzati a conseguire importanti qualifiche sotto la University of West London grazie agli insegnanti di riferimento. I percorsi saranno organizzati in relazione al livello e previa disponibilità dei docenti.

I NOSTRI CAMP

NATALE
PASQUA
ESTATE
CARNEVALE
e tanti altri!

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.



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 (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 2022-2023

Inizio Corsi Sportivi: 19 Settembre 2022

Dal 31 Ottobre al 01 Novembre 2022 compresi

Dal 07 al 09 Dicembre 2022 compresi

Dal 23 Dicembre 2022 al 09 Gennaio 2023 compresi

Dal 23 al 26 Febbraio 2023 compresi

Dal 06 al 11 Aprile 2023 compresi

Dal 24 al 25 Aprile 2023 compresi

01 Maggio 2023

Termine Corsi: 31 Maggio 2023

SETTIMANA DI PROVA CORSI SPORTIVI DAL 19 SETTEMBRE AL 30 SETTEMBRE



VISITE MEDICHE

Dal 7 Settembre al 9 Novembre 2022 sarà aperto il servizio di visite mediche per un'utenza dai 7 anni compiuti in su. Si effettuano solo previo appuntamento che sarà possibile fissare a partire dal 5 Settembre 2022. Si ricorda che il certificato medico con ECG è obbligatorio per tutte le discipline sportive e per tutti gli utenti dai 7 anni compiuti in su (vedere sito per decreto).



INDIRIZZI STRUTTURE

MILANO DUE

Elementari MI2 sud

Via Fratelli Cervi (Residenza Fiori)

MI2 Nord

Via Fratelli Cervi (Residenza Ponti)

Media Sabin

♿ Via Fratelli Cervi (Residenza Archi)

NOVEGRO

Elementari Novogro

♿ Via Novogro 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

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

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. Pertanto i posti saranno assegnati in base all'ordine di arrivo delle iscrizioni corredate dal relativo pagamento.

Le iscrizioni sono aperte:

da lunedì 29 agosto 2022 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 2022/23 è di € 30,00.

Per i soli corsi sportivi (escluse le sezioni agonistiche, boxe, 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)**

Solo per i corsi annuali con quota di partecipazione superiore a € 220,00 è possibile il pagamento così suddiviso:

- **60% + 30,00€ di quota associativa all'atto dell'iscrizione;**
- **Restante 40% entro e non oltre il 31/01/2023;**

Il pagamento delle quote di partecipazione ai corsi che superino euro 220.00 potrà essere così suddiviso:

- **1° quadrimestre 60% + 30,00€ di quota associativa all'atto dell'iscrizione – restante 40% entro e non oltre il 30/11/2022;**
- **2° quadrimestre 60% + 30,00€ di quota associativa all'atto dell'iscrizione per chi non iscritto già al 1° quadrimestre – restante 40% entro e non oltre il 31/03/2023.**

Non è possibile rateizzare i corsi bisettimanali frequentati monosettimanalmente.

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

I corsi sportivi inizieranno:

Lunedì 19 settembre 2022 e termineranno mercoledì 31 maggio 2023 compresi

I corsi di musica inizieranno:

Lunedì 26 settembre 2022 per 15 lezioni a quadrimestre

I corsi di lingue inizieranno:

Lunedì 03 Ottobre 2022 per 26 lezioni annue

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 30 giugno 2023.

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.

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 2023 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
SEGRATE
SPORT&LIFE

MUSIC
ACADEMY
SEGRATE

LA PARTECIPAZIONE AI CORSI PREVEDE
L'ISCRIZIONE IN QUALITÀ DI SOCIO

PLAY TOGETHER
SPORT DI SQUADRA
ARTI MARZIALI
WELLNESS
BOXE
SPORT INDIVIDUALI
BALLI E DANZE
FITNESS
GINNASTICA AGONISTICA
CORSI DI LINGUE
CORSI DI MUSICA
I NOSTRI CAMP
VISITE MEDICHE

segui su:  Facebook  Instagram
www.acquamarinasportlife.it

INQUADRA IL
QR CODE
CON IL TUO
CELLULARE E
SCOPRI TUTTI I
NOSTRI CORSI

