

ACQUAMARINA  
**SEGRATE**  
SPORT&LIFE



# CORSI 2021 2022

**#sport**  
**#passione**  
**#tempolibero**  
**#corsidilingue**  
**#danza**  
**#fitness**  
**#agonistica**



Città di Segrate

I corsi di Acquamarina Sport&Life si svolgeranno nel rispetto delle normative sanitarie previste per l'emergenza COVID-19

[www.acquamarinasportlife.it](http://www.acquamarinasportlife.it)



# CORSI 2021|2022

## 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!

# I NOSTRI 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](http://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;
- Corsi di Kick Boxing e Taekwondo per ragazzi/e, adolescenti e adulti;
- Difesa personale (M.G.A.)

[www.judoclubsegrate.altervista.org](http://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](http://www.segrateboxe.com)



L'Associazione Sportiva Dilettantistica Gammabasket di Segrate, senza fini di lucro, persegue lo sviluppo dell'attività sportiva agonistica della Pallacanestro a livello giovanile e a livello seniores, e dalla sua nascita è affiliata alla Federazione Italiana Pallacanestro, federazione riconosciuta dal CONI.

Le attività si svolgeranno negli impianti di Segrate Centro e Redecesio.

Info: Tel. +39 328 7428209

[www.gammabasket.it](http://www.gammabasket.it)

# INDICE

## **PLAY TOGETHER**

GIOCO SPORT	9
ACTIVE ENGLISH	9

---

## **SPORT DI SQUADRA**

PALLAMANO	11
MICROVOLLEY	11
MINIVOLLEY	12
SUPERMINIVOLLEY	12
PALLAVOLO MEDIE/SUPERIORI	13
PALLAVOLO ADULTI	13
MINIBASKET	14
MINIBASKET PRO	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
TAI CHI YANG VENTAGLIO	27
QI GONG	28
YOGA	29

## **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**

BABY DANCE	37
DANZA MODERNA	38
DANZA MODERNA PRE-INTERMEDIO/INTERMEDIO	39
PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA	40
DANZA CLASSICA	40
DANZA CLASSICA PUNTE	41
COUNTRY WESTERN DANCE	41
BALLO LISCIO	42
BOOGIE WOOGIE	43
HIP HOP	43

---

## **FITNESS**

FITNESS TRAINING	45
FITNESS DANCE	45
GINNASTICA DOLCE	46
GAG	48
GAG   PAUSA PRANZO	48
GAG   SMART	49
GINNASTICA POSTURALE	49
PILATES	50

AEROBIC BODY POWER	51
STRETCHING	51
SOFT BODY TONE	52
BODY TONE	52
TOTAL BODY WORKOUT	53
TOTAL BODY WORKOUT SMART	53
ZUMBA FIT-DANCE	54
FIT-REGGETTON	55
FIT BOXE	55
GINNASTICA ANTALGICA	56
AEROBICA	57
STEP DANCE GYM	57

---

## **AGONISTICA**

GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA	59
GINNASTICA RITMICA AGONISTICA	61

---

## **PACCHETTI**

PACCHETTI	62
-----------	----

---

## **CORSI DI LINGUE**

INGLESE	67
SPAGNOLO	68
TEDESCO	68
FRANCESE	69

---

## **I NOSTRI CAMP**

NATALE, PASQUA, ESTATE, CARNEVALE, ELETTORALE	70
--	----

---

# PLAY TOGETHER

GIOCO SPORT  
ACTIVE ENGLISH



## GIOCO SPORT

**CORSO BAMBINI**

I corsi indirizzati ai bambini 3-5 anni hanno lo scopo di coadiuvare la crescita e la formazione del bambino, accrescere il suo sviluppo psico-fisico, rispondere ai suoi bisogni di gioco e movimento. Attraverso le proposte dei nostri istruttori laureati in Scienze Motorie, si opererà per migliorare la coordinazione in ogni sua forma, la percezione e conoscenza del proprio corpo e la percezione del mondo esterno, sempre senza perdere di vista l'aspetto ludico. 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.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 84,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 56,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	16,45-18,00	Media Redecesio	6-7 anni		REDECESIO	Alessia Di Cioccio
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	Andrea Marta

## ACTIVE ENGLISH

**CORSO BAMBINI**

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 gioverà alla crescita psico-fisica del bambino facilitando il processo di apprendimento.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 117,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 78,00

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

# SPORT DI SQUADRA

**PALLAMANO**  
**MINIVOLLEY**  
**MICROVOLLEY**  
**SUPERMINIVOLLEY**  
**PALLAVOLO MEDIE/SUPERIORI**  
**PALLAVOLO ADULTI**  
**MINIBASKET**  
**MINIBASKET PRO**  
**FUTSAL AVVIAMENTO AL CALCIO**

## PALLAMANO

**CORSO BAMBINI/RAGAZZI**

La pallamano è uno sport di squadra che riprende le caratteristiche dello del calcio e e della pallacanestro. Viene definito il più veloce sport di squadra con la palla dove si privilegia di più il dinamismo rispetto al tatticismo.

**QUADRIMESTRE**

Monosettimanale € 117,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**

Monosettimanale € 78,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	18,15-19,15	Elementari Modigliani	11-16 anni		SEGRATE CENTRO	Arianna Reichstein

## MICROVOLLEY

**CORSO BAMBINI**

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

**QUADRIMESTRE**

Monosettimanale € 84,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**

Monosettimanale € 56,00

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

## MINIVOLLEY

CORSO BAMBINI

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

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 147,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 98,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	16,45-18,30	Elementari MI 2 Sud	8-11 anni		MILANO 2	
Mercoledì	16,45-18,30	Media Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	
Lunedì	16,45-18,30	Palazzetto	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	

## 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.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 123,00

Bisettimanale € 204,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 81,00

Bisettimanale € 136,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16,45-18,30	Elementari Modigliani	Femmine 2011-12-13	Pre-Agonistica	SEGRATE CENTRO	
Giovedì	16,45-18,30	Elementari Modigliani	Femmine 2011-12-13	Pre-Agonistica	SEGRATE CENTRO	
Martedì	16,45-18,30	Palazzetto	Maschi 2011-12-13	Pre-Agonistica	SEGRATE CENTRO	Gianluca Cavaglieri
Venerdì	16,45-18,30	Palazzetto	Maschi 2011-12-13	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 ad avvicinarsi a questa realtà sviluppando allo stesso tempo un forte spirito di squadra. Ideato per tutti coloro che abbiano voglia di imparare i gesti fondamentali della pallavolo insieme ad istruttori qualificati che sapranno dare il giusto incipit per migliore ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 117,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 78,00

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

## 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.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 132,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 88,00

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

## MINIBASKET

CORSO BAMBINI

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

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 99,00

Bisettimanale € 147,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 66,00

Bisettimanale € 98,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	16,45-18,00	Elementari MI 2 Sud	8-11 anni		MILANO 2	
Lunedì	16,45-18,00	Elementari Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	Maurizio Mercandelli
Martedì	17,00-18,00	Don Giussani	9 anni	Aquilotti 2012	REDECESIO	Federico Pugliese
Giovedì	17,00-18,00	Tensostruttura Rovagnasco	9 anni	Aquilotti 2012	ROVAGNASCO	Federico Pugliese
Lunedì	17,00-18,00	Don Giussani	8 anni	Scoiattoli 2013	REDECESIO	Carlo Bellavita
Mercoledì	17,00-18,00	Tensostruttura Rovagnasco	8 anni	Scoiattoli 2013	ROVAGNASCO	Carlo Bellavita
Martedì	18,00-19,00	Elementari Modigliani	7 anni	Scoiattoli 2014	SEGRATE CENTRO	Luca Barbieri
Venerdì	17,00-18,00	Tensostruttura Rovagnasco	7 anni	Scoiattoli 2014	ROVAGNASCO	Luca Barbieri
Lunedì	17,00-18,00	Tensostruttura Rovagnasco	6 anni	Pulcini 2015	ROVAGNASCO	Luca Barbieri
Giovedì	17,00-18,00	Don Giussani	6 anni	Pulcini 2015	REDECESIO	Luca Barbieri
Mercoledì	17,00-18,00	Elementari Modigliani	4-5 anni	Pulcini 2016-2017	SEGRATE CENTRO	Giovanni Magoga

## MINIBASKET PRO

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 122,00

Bisettimanale € 204,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 82,00

Bisettimanale € 136,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	18,00-19,30	Tensostruttura Rovagnasco	10 anni	Aquilotti 2011	ROVAGNASCO	Barbara Casella
Venerdì	17,00-18,30	Don Giussani	10 anni	Aquilotti 2011	REDECESIO	Barbara Casella

## 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 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.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 84,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 56,00

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

# 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.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 84,00

Bisettimanale € 147,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 56,00

Bisettimanale € 98,00

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

## 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.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 84,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 56,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	16,30-17,15	Palestra Via Manzoni	3-4 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
Mercoledì	17,15-18,00	Palestra Via Manzoni	4-5 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano

Segue

# JUDO

**CORSO BAMBINI**

Questa terribile lotta giapponese, 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.

## QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 88,00

Bisettimanale € 147,00

## RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 59,00

Bisettimanale € 98,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	17,00-18,00	Elementari MI 2 Sud	6-11 anni		MILANO 2	
Venerdì	17,00-18,00	Elementari MI 2 Sud	6-11 anni		MILANO 2	
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
Venerdì	17,30-18,30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
Lunedì	17,45-18,45	Elementari Walt Disney	6-11 anni		SAN FELICE	

## JUDO PLUS

**CORSO BAMBINI**

Attraverso il gioco e l'insegnamento dei primi rudimenti della disciplina, si sostiene e si valorizza il combattimento insegnando ai più piccoli il controllo del corpo e il rispetto dell'altro.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 120,00

Bisettimanale € 204,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 84,00

Bisettimanale € 136,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	18,30-20,00	Palestra Via Manzoni	9-11 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri
Venerdì	18,30-20,00	Palestra Via Manzoni	9-11 anni		ROVAGNASCO	Paolo Belingheri

## DIFESA PERSONALE

**CORSO ADULTI**

Corso rivolto a tutti coloro che sono per 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

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	19,00-20,00	Elementare Rovagnasco			ROVAGNASCO	Carmelo Attardo

# KARATE

**CORSO BAMBINI**

Il Karate è dimostrato da tempo che 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.

## QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 88,00

Bisettimanale € 147,00

## RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 59,00

Bisettimanale € 98,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	16,45-17,45	Media Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	Francesca Pizzolato
Venerdì	16,45-17,45	Media Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	Francesca Pizzolato
Martedì	17,00-18,00	Elementari Rovagnasco	6-7 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
Venerdì	17,00-18,00	Elementari Rovagnasco	6-7 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
Martedì	18,00-19,00	Elementari Rovagnasco	8-11 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
Venerdì	18,00-19,00	Elementari Rovagnasco	8-11 anni		ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
Lunedì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano
Giovedì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Giuseppe Bifano

# KARATE

**CORSO BAMBINI**

<b>Giorni</b>	<b>Orario</b>	<b>Palestra</b>	<b>Destinatari</b>	<b>Denominazione</b>	<b>Quartiere</b>	<b>Trainer</b>
Lunedì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Diego Brenna
Giovedì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Simone Ambrosoni Diego Brenna
Lunedì	17,30-18,30	Palestra Karate Via Alpini	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Roberto Malagrino
Giovedì	17,30-18,30	Palestra Karate Via Alpini	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Roberto Malagrino
Lunedì	18,30-19,30	Palestra Karate Via Alpini	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Giuseppe Bifano
Giovedì	18,30-19,30	Palestra Karate Via Alpini	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	Giuseppe Bifano
Lunedì	16,45-17,45	Elementari Walt Disney	6-11 anni		SAN FELICE	Francesca Pizzolato

# 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 12 LEZIONI € 82,00**  
**BIS 24 LEZIONI € 99,00**  
**TRIS 36 LEZIONI € 110,00**

**I corsi si intendono  
trimestrali**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,30-18,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Alessandro Alloro
Martedì	17,30-18,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Alessandro Alloro Bruno Saitta
Mercoledì	17,30-18,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Alessandro Alloro Bruno Saitta
Giovedì	17,30-18,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Alessandro Alloro Bruno Saitta
Venerdì	17,30-18,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Alessandro Alloro

## 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 12 LEZIONI € 82,00**  
**BIS 24 LEZIONI € 155,00**  
**TRIS 36 LEZIONI € 165,00**

**I corsi si intendono  
trimestrali**

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



## GYM BOXE

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	18,30-19,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Larini Lucio Bruno Saitta
Venerdì	18,30-19,30	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Larini Lucio
Lunedì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas
Martedì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Bruno Saitta
Mercoledì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Bruno Saitta
Giovedì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas Bruno Saitta
Venerdì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Gianluca Mulas

# WELLNESS

**TAI CHI YANG**  
**TAI CHI YANG VENTAGLIO**  
**QI GONG**  
**YOGA**

## TAI CHI YANG

**CORSO ADULTI**

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.

**QUADRIMESTRE**

Monosettimanale € 132,00

Bisettimanale € 220,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**

Monosettimanale € 88,00

Bisettimanale € 145,00

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

## TAI CHI YANG | VENTAGLIO

**CORSO ADULTI****QUADRIMESTRE**

Monosettimanale € 66,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**

Monosettimanale € 44,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	11,00-11,30	Palestra Karate Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo

## QI GONG

CORSO ADULTI

Il Qi Gong è una antica disciplina cinese che si basa sul sistema della circolazione energetica nel corpo umano. Il termine Qi Gong, si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla medicina tradizionale cinese e in parte alle arti marziali che prevedono la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. La pratica del Qi Gong ha come obiettivo l'armonizzazione del corpo e della mente utilizzando movimenti lenti e armonici. Stili di Qi Gong per iniziare: 18 Esercizi taoisti - 8 pezzi di broccato.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 132,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	09,00-10,00	Palestra Karate Via Alpini			SEGRATE CENTRO	Bianca Negri Claudio Fantauzzo

## YOGA

**CORSO ADULTI**

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.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 132,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 88,00

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

# SPORT INDIVIDUALI

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

## ATLETICA

**CORSO BAMBINI**

Il corso di atletica si basa sull'insegnamento delle tecniche e delle regole riguardanti le gare di corse, salti e lanci. Permette inoltre coordinazione generale (anche con l'uso di piccoli attrezzi), il gestire le situazioni di gara e lo spirito di gruppo. Il corso durante i mesi invernali si svolgerà all'interno delle strutture della scuola Media Leopardi in quanto la pista esterna non sarà illuminata.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 71,00

Bisettimanale € 117,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 46,00

Bisettimanale € 78,00

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

## 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. In questo settore saranno i nostri tecnici a suggerire e decidere a quale competizione partecipare perchè avranno costantemente sotto controllo la preparazione fisica e mentale di ogni singolo atleta.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 60,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 40,00

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

## 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.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 88,00

Bisettimanale € 147,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 59,00

Bisettimanale € 98,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Virginia Canestrari
Venerdì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Francesca Painsi
Martedì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Martina Painsi
Giovedì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Martina Painsi



## 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).

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 88,00

Bisettimanale € 147,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 59,00

Bisettimanale € 98,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	17,00-18,00	MI2 Nord	6-10 anni		MILANO 2	Martina Turrisi
Lunedì	16,45-17,45	Media Redecesio	6-10 anni		REDECESIO	Valeria Landriscina
Martedì	17,00-18,00	Tenso XXV Aprile	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	Sara Mastrogiuseppe
Giovedì	17,00-18,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Sara Mastrogiuseppe
Martedì	18,00-19,00	Tenso XXV Aprile	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	Sara Mastrogiuseppe
Giovedì	18,00-19,00	Tenso XXV Aprile	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	Sara Mastrogiuseppe

## 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).

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 88,00

Bisettimanale € 147,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 59,00

Bisettimanale € 98,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	
Venerdì	17,00-18,00	Tenso XXV Aprile	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	
Martedì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	
Venerdì	18,00-19,00	Tenso XXV Aprile	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	
Mercoledì	17,00-18,00	Elementare Walt Disney	6-11 anni		SAN FELICE	

## 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.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 147,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 98,00

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

## ROLLER

**CORSO BAMBINI**

I rollerblade sono un modo per tenersi in allenamento e in forma fisica con tanto divertimento. L'uso dei pattini in linea sono 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.

**QUADRIMESTRE**  
 Monosettimanale € 117,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
 Monosettimanale € 78,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	18,15-19,15	Media Sabin	6-11 anni		MILANO 2	Valentina Mara

# BALLI E DANZE

**BABY DANCE**

**DANZA MODERNA**

**DANZA MODERNA** PRE-INTERMEDIO/INTERMEDIO

**PROPEDEUTICA DANZA CLASSICA**

**DANZA CLASSICA**

**DANZA CLASSICA PUNTE**

**COUNTRY WESTERN DANCE**

**BALLO LISCIO**

**BOOGIE WOOGIE**

**HIP HOP**

## BABY DANCE

**CORSO BAMBINI**

La Baby Dance è un Corso di avviamento alla Danza per Bambini dai 3 ai 5 anni, è strutturato sotto forma di Gioco e permetterà ai bambini di avvicinarsi alla danza divertendosi! I bambini impareranno attraverso semplici balletti, una corretta postura, una maggiore elasticità, ma soprattutto verranno stimolate la loro capacità di coordinazione e il ritmo musicale! I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € **99,00**

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € **66,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	17,00-17,45	Elementari Redecesio	3-5 anni		REDECESIO	Eleonora Gheller
Giovedì	16,15-17,00	Mattioli Inferiore	3-5 anni		ROVAGNASCO	Morena Galietti
Giovedì	17,15-18,00	Leopardi Inferiore	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	Sara Fraschini

## DANZA MODERNA

**CORSO BAMBINI/RAGAZZI**

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

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 104,00

Bisettimanale € 174,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 70,00

Bisettimanale € 116,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,00-18,00	Elementari MI 2 Sud	6-11 anni	Open	MILANO 2	Morena Galietti
Martedì	16,45-17,45	Elementari Redecesio	6-8 anni	Base 1	REDECESIO	Eleonora Gheller
Giovedì	16,45-17,45	Elementari Redecesio	6-8 anni	Base 1	REDECESIO	Eleonora Gheller
Martedì	17,45-18,45	Elementari Redecesio	9-11 anni	Base 2	REDECESIO	Eleonora Gheller
Giovedì	17,45-18,45	Elementari Redecesio	9-11 anni	Base 2	REDECESIO	Eleonora Gheller
Venerdì	17,00-18,00	Mattioli Inferiore	6-8 anni	Base 1	ROVAGNASCO	Morena Galietti
Martedì	17,00-18,00	Mattioli Inferiore	9-11 anni	Base 2	ROVAGNASCO	Morena Galietti
Giovedì	17,00-18,00	Mattioli Inferiore	9-11 anni	Base 2	ROVAGNASCO	Morena Galietti
Martedì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore	6-11 anni	Open	SEGRATE CENTRO	Sara Frascini
Giovedì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore	6-11 anni	Open	SEGRATE CENTRO	Sara Frascini
Martedì	15,30-16,30	Palazzetto	Medie- Superiori	Open	SEGRATE CENTRO	Eleonora Lazzaretti
Giovedì	15,30-16,30	Palazzetto	Medie- Superiori	Open	SEGRATE CENTRO	Eleonora Lazzaretti

## DANZA MODERNA | PRE-INTERMEDIO / INTERMEDIO

**CORSO BAMBINI**

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 132,00

Bisettimanale € 220,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 88,00

Bisettimanale € 165,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì*	15,30-17,00	Mattioli Inferiore	Medie-Superiori	Pre-intermedio	ROVAGNASCO	Morena Galietti
Venerdì*	15,30-17,00	Mattioli Inferiore	Medie-Superiori	Pre-intermedio	ROVAGNASCO	Morena Galietti
Martedì *	18,00-19,30	Mattioli inferiore		Intermedio	ROVAGNASCO	Morena Galietti
Giovedì *	18,00-19,30	Mattioli inferiore		Intermedio	ROVAGNASCO	Morena Galietti

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

## 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.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 99,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 66,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16,15-17,00	Mattioli Inferiore	Materna	Giocodanza	ROVAGNASCO	Elena Martinelli

## DANZA CLASSICA

CORSO BAMBINI

I programmi d'insegnamento consentono attraverso i vari livelli di studio di sviluppare una ottimale coordinazione motoria, il concetto di ritmo, la memoria visiva e una maggiore capacità espressiva; il tutto sotto forma di attività ludica e leggera accompagnata costantemente dalla musica. Il programma di studio del livello 1 passa gradualmente da una fase di apprendimento fatta di "gioco" a quella che sarà una fase di studio più tecnica e completa.

Nel programma è previsto il graduale inserimento della sbarra e di esercizi più complessi e che prepareranno l'allievo ad uno studio della danza sempre più consapevole e appassionato. La lezione di danza classica livello OPEN è rivolta a TUTTI i ballerini dai 10 anni in su che intendono approfondire lo studio delle basi tecniche ma anche culturali di questa disciplina. Tutto ciò contribuisce a rendere la danza classica un sano esercizio fisico ma soprattutto uno stile di vita e di pensiero.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 104,00  
Bisettimanale € 174,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 70,00  
Bisettimanale € 116,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,00-18,00	Mattioli Inferiore	Elementare	Livello Base	ROVAGNASCO	Elena Martinelli
Mercoledì	17,00-18,00	Mattioli Inferiore	Elementare	Livello Base	ROVAGNASCO	Elena Martinelli
Lunedì	18,00-19,00	Mattioli Inferiore		Livello Pre-intermedio	ROVAGNASCO	Elena Martinelli
Venerdì	18,00-19,00	Mattioli Inferiore		Livello Pre-intermedio	ROVAGNASCO	Elena Martinelli



## DANZA CLASSICA - PUNTE

**CORSO BAMBINI**

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 99,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 66,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	19,00-19,30	Mattioli Inferiore	Elementare	Livello Base	ROVAGNASCO	Elena Martinelli

\* L'inserimento nei corsi avverrà previa valutazione dell'insegnante e frequentazione obbligatoria del corso di danza classica

## COUNTRY WESTERN DANCE

**CORSO ADULTI**

È una vera danza sportiva, con le sue regole, la sua tecnica, 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.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 147,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 98,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	Valeria Carcaiso
Lunedì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Avanzato		ROVAGNASCO	Valeria Carcaiso

## BALLO LISCIO

**CORSO ADULTI**

In questo corso vengono insegnati Mazurka, Polka, Valzer Viennese, Fox Trot, Tango, Valzer Lento, Rumba, Cha Cha Cha e Beguine. Questo tipo di danza, oltre a dare la possibilità di socializzare durante qualsiasi evento danzante, vi aiuterà a tenere una postura corretta. I prezzi si intendono a coppia, è permessa la partecipazione singola (costo del corso 245€).

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 147,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 98,00

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

## BOOGIE WOOGIE

**CORSO ADULTI**

Questo corso vi travolgerà con il suo ritmo spregiudicato che molto si avvicina a quello del Rock'n'Roll. È un ballo allegro, spensierato e caratterizzato da movimenti molto veloci. I prezzi si intendono a coppia, è permessa la partecipazione singola (costo del corso 245€).

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 147,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 98,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	Daniela Giuliato Silvano Marcarini
Giovedì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Intermedio		ROVAGNASCO	Daniela Giuliato Silvano Marcarini
Venerdì	20,30-21,30	Mattioli inferiore	Avanzato		ROVAGNASCO	Daniela Giuliato Silvano Marcarini

## HIP HOP

**CORSO BAMBINI**

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.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 99,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 66,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	18,00-19,00	Media Redecesio	6-11 anni		REDECESIO	Salvatore Massa
Mercoledì	17,00-18,00	Elementari Rovagnasco	6-11 anni		ROVAGNASCO	Morena Galietti
Martedì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore	6-11 anni		SEGRATE CENTRO	

# FITNESS

**FITNESS TRAINING**

**FITNESS DANCE**

**GINNASTICA DOLCE**

**GAG**

**GINNASTICA POSTURALE**

**PILATES**

**AEROBIC BODY POWER**

**STRETCHING**

**SOFT BODY TONE**

**BODY TONE**

**TOTAL BODY WORKOUT**

**ZUMBA FIT-DANCE**

**FIT BOXE**

**GINNASTICA ANTALGICA**

**AEROBICA**

**STEP DANCE GYM**

**FIT-REGGETTON**

## FITNESS TRAINING

**CORSO ADULTI**

Il fitness training è una disciplina che mixa esercizi dalle attività sportive più diverse con lo scopo di sfruttarne tutti i vantaggi; nata in una palestra povera di santa cruz, padroneggia al meglio i dieci punti fondamentali del fitness: resistenza muscolare e cardiorespiratoria, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione. Alta intensità.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 99,00

Bisettimanale € 174,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 66,00

Bisettimanale € 116,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	20,15-21,15	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Simone Ambrosoni
Venerdì	19,15-20,15	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Morena Galietti
Lunedì	18,30-19,30	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	

## FITNESS DANCE

**CORSO ADULTI**

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.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	20,15-21,15	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Morena Galietti
Mercoledì	10,00-11,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	Maria Famà

## GINNASTICA DOLCE

CORSO ADULTI

In questo corso si eseguono semplici esercizi a corpo libero mirati a mantenere la tonificazione e ad aumentare la flessibilità muscolare. La sua bassa intensità ne permette l'esecuzione anche ad età avanzata.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 80,00

Bisettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 52,00

Bisettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	18,30-19,30	Elementari MI 2 Sud			MILANO 2	
Giovedì	18,30-19,30	Elementari MI 2 Sud			MILANO 2	
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	Eleonora Gheller
Giovedì	19,15-20,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	Eleonora Gheller
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

## GINNASTICA DOLCE

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	19,00-20,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	Salvatore Massa
Giovedì	19,00-20,00	Leopardi Inferiore			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.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 80,00

Bisettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 52,00

Bisettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	20,15-21,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	Eleonora Gheller
Giovedì	20,15-21,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	Eleonora Gheller
Martedì	20,00-21,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	Salvatore Massa
Giovedì	20,15-21,15	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Salvatore Massa

## GAG | PAUSA PRANZO

**CORSO ADULTI**

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 117,00

Bisettimanale € 195,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 78,00

Bisettimanale € 130,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	13,15-14,15	MI2 Nord			MILANO 2	Morena Galietti
Giovedì	13,15-14,15	MI2 Nord			MILANO 2	Morena Galietti



## GAG | SMART

CORSO ADULTI

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 50,00

Bisettimanale € 84,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 35,00

Bisettimanale € 56,00

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

## GINNASTICA POSTURALE

CORSO ADULTI

Sono previsti esercizi di tonificazione e allungamento dei gruppi muscolari specifici per il mantenimento o il riappropriarsi di una corretta postura. Intensità media.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 80,00

Bisettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 52,00

Bisettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	18,00-19,00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Milva Marino
Giovedì	18,00-19,00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	Milva Marino
Lunedì	19,00-20,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	Valentina Marni
Giovedì	19,00-20,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	Valentina Marni

## PILATES

**CORSO ADULTI**

Il Pilates è una originale revisione e fusione di tecniche derivanti da discipline molto differenti fra loro (yoga, danza, body building, ecc.) che cerca di unire il rilassamento mentale, l'attenzione per la respirazione e la fluidità dei movimenti con la tonificazione muscolare e la resistenza allo sforzo. Il Metodo Pilates Classico permette di rafforzare gli addominali, raggiungere una maggiore conoscenza del proprio corpo, migliorare la flessibilità della colonna e degli arti in generale. Inoltre, eseguendo sempre esercizi differenti e via via più complessi, si lavora anche sul rafforzamento, allungamento e tonificazione del muscolo senza aumento di massa.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 122,00

Bisettimanale € 204,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 82,00

Bisettimanale € 136,00

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 Inferiore			SEGRATE CENTRO	
Venerdì	19,00-20,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	
Mercoledì	20,00-21,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	
Venerdì	20,00-21,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	
Lunedì	19,00-20,00	Elementare Rovagnasco			ROVAGNASCO	Milva Marino

## AEROBIC BODY POWER

**CORSO ADULTI**

Corso ad alta intensità che focalizza l'allenamento dei principali distretti muscolari: gambe, braccia glutei, spalle, addome. Si tratta un mix di ginnastica funzionale con sottofondo musicale che garantisce un miglioramento delle funzionalità articolare e una tonicità muscolare.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 80,00

Bisettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 52,00

Bisettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	20,00-21,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	Valentina Marni
Giovedì	20,00-21,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	Valentina Marni

## STRETCHING

**CORSO ADULTI**

Nel corso verranno eseguite semplici posizioni da mantenere finalizzate a migliorare la flessibilità e l'elasticità muscolare ripristinando la mobilità articolare. La sua pratica costante aiuta a ridurre lo stress e le tensioni muscolari, migliorando la postura ed aumentando la consapevolezza corporea. Bassa intensità.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 50,00

Bisettimanale € 84,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 35,00

Bisettimanale € 56,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	12,00-12,30	MI2 Nord			MILANO 2	Francesca Inzoli
Giovedì	12,00-12,30	MI2 Nord			MILANO 2	Francesca Inzoli

## 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.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 80,00

Bisettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 52,00

Bisettimanale € 88,00

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

## 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.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 80,00

Bisettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 52,00

Bisettimanale € 88,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	
Mercoledì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	

## 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.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 80,00

Bisettimanale € 132,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 52,00

Bisettimanale € 88,00

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
Martedì	19,30-20,30	MI2 Nord			MILANO 2	Andrea Carratello
Giovedì	19,30-20,30	MI2 Nord			MILANO 2	Andrea Carratello
Mercoledì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	
Venerdì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	

## TOTAL BODY WORKOUT | SMART

**CORSO ADULTI**

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 50,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 35,00

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.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 117,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 78,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	18,00-19,00	ELEMENTARI MI2 SUD			MILANO 2	Michela Villa
Martedì	20,15-21,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	Michela Villa

## FIT-REGGETTON

**CORSO ADULTI**

Un mix di musica che regala al nostro allenamento un tocco di latino americano.

La musica hip hop, salsa e reggae sarà la chiave del nostro allenamento a media-alta intensità. Una serie di esercizi e passi che ci aiuteranno a rendere il nostro allenamento funzionale stimolando

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € **117,00**

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € **78,00**

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Venerdì	19,00-20,00	Media Redecesio			REDECESIO	Salvatore Massa

## 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.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € **117,00**

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € **78,00**

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

## GINNASTICA ANTALGICA

**CORSO ADULTI**

La ginnastica antalgica rappresenta una disciplina così detta dolce che viene eseguita con movimenti ponderati ed armonici, principalmente finalizzati ad alleviare, prevenire e contenere dolori di origine muscolare ed articolare, causati soprattutto dall'avanzamento dell'età come l'artrosi lombare, cervicale ed articolare, le lombalgie, l'osteoporosi e l'artrite. Questa disciplina fa parte della ginnastica correttiva ed è adatta sia alle donne che agli uomini adulti che per diverse motivazioni, non svolgono da tempo attività fisica ma che per motivi di salute hanno necessità di seguire un'attività ginnica completa che non vada a gravare sul loro apparato scheletrico. Il corso prevede un numero massimo di 8 iscritti.

### QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 132,00

Bisettimanale € 220,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Monosettimanale € 88,00

Bisettimanale € 145,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	18,00-19,00	Media Redecasio			REDECESIO	Alessia Di Cioccio
Giovedì	18,00-19,00	Media Redecasio			REDECESIO	Alessia Di Cioccio
Martedì	19,00-20,00	Media Redecasio			REDECESIO	Alessia Di Cioccio
Giovedì	19,00-20,00	Media Redecasio			REDECESIO	Alessia Di Cioccio



## AEROBICA

**CORSO ADULTI**

Il corso prevede un allenamento cardio-vascolare con tonificazione muscolare eseguito a ritmo di musica. Intensità medio-alta. Possibilità di eseguire delle semplici e divertenti coreografie.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 117,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 78,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Mercoledì	19,30-20,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Marco Caldarella

## STEP DANCE GYM

**CORSO ADULTI**

Corso di gruppo che prevede un tipo di allenamento cardio vascolare con tonificazione ad alta intensità che prevede un miglioramento della coordinazione avendo come base la musica e l'utilizzo dello step. L'obiettivo del corso è divertirsi a ritmo di musica donando un aspetto più armonioso al proprio fisico con semplici coreografie.

**QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 117,00

**RINNOVO QUADRIMESTRE**  
Monosettimanale € 78,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Giovedì	19,30-20,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	Marco Caldarella

# AGONISTICA

## **GINNASTICA ARTISTICA GINNASTICA RITMICA**

L'INSERIMENTO DELLE ATLETE NEI DIVERSI GRUPPI AGONISTICI POTRÀ AVVENIRE SOLO PREVA 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 Mercoledì Giovedì 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	17,00-19,00	Tenso XXV Aprile			SEGRATE CENTRO	Valeria Landriscina

## GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE 2

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 495,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì Mercoledì Venerdì	17,30-19,30	Tenso XXV Aprile		Allieve	SEGRATE CENTRO	Sara Mastrogiuseppe Lucia Castelli

## GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE 3

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 495,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì Mercoledì Venerdì	17,30-19,30	Tenso XXV Aprile		Junior/Senior	SEGRATE CENTRO	Lucia Castelli Sara Mastrogiuseppe

## 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		Open	SEGRATE CENTRO	Martina Pains Francesca Pains

## GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA PROMOZIONALE MASTER

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 540,00

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

## 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	Emanuela
Martedì	17,00-19,00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica	MILANO	Chiodetti
Giovedì	17,00-19,00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica	MILANO	Roberta Tanzillo
Venerdì	16,00-17,00	Sala Corsi Crespi		Danza	MILANO	Elena Martinelli

## GINNASTICA RITMICA AGONISTICA

CORSO BAMBINI

Quota annuale  
€ 645,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16,00-19,00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica	MILANO	Emanuela
Martedì	17,00-20,00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica	MILANO	Chiodetti
Mercoledì	18,00-19,30	Mattioli Inferiore		Danza	ROVAGNASCO	Roberta Tanzillo
Giovedì	17,00-20,00	Crespi Sport Village		Ginn. Ritmica	MILANO	Elena Martinelli
Venerdì	15,00-16,00	Sala Corsi Crespi		Danza	MILANO	

# PACCHETTI

**DANZA**  
**WELLNESS**  
**CARDIO**  
**ENERGY**  
**PAUSA PRANZO**

ACQUAMARINA SPORT&LIFE OFFRE LA POSSIBILITÀ DI ACQUISTARE UN MIX DI SERVIZI COMBINATI, SELEZIONATI TRA I CORSI IN LISTINO, SUDDIVISI IN PACCHETTI TEMATICI PER SODDISFARE LE ESIGENZE DI TUTTI.

## PACCHETTO DANZA BASE

- 2 GIORNI DANZA MODERNA + 1 GIORNO DANZA CLASSICA
- 2 GIORNI DANZA CLASSICA + 1 GIORNO DANZA MODERNA
- 2 GIORNI DANZA MODERNA + 2 GIORNI DANZA CLASSICA

---

### QUADRIMESTRE

Trisettimanale	€ 240,00
Quadrisettimanale	€ 300,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Trisettimanale	€ 160,00
Quadrisettimanale	€ 200,00

## PACCHETTO DANZA PRE-INTERMEDIO/INTERMEDIO

- 2 GIORNI DANZA MODERNA + 1 GIORNO DANZA CLASSICA
- 2 GIORNI DANZA CLASSICA + 1 GIORNO DANZA MODERNA
- 2 GIORNI DANZA MODERNA + 2 GIORNI DANZA CLASSICA

---

### QUADRIMESTRE

Trisettimanale	€ 297,00
Quadrisettimanale	€ 365,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Trisettimanale	€ 198,00
Quadrisettimanale	€ 240,00

## PACCHETTO WELLNESS

- **3 MONOSETTIMANALI A SCELTA**  
(TAI CHI / YOGA / PILATES / QI GONG)
- **1 BISETTIMANALE A SCELTA (TAI CHI / PILATES ) + 1 MONOSETTIMANALE A SCELTA** (TAI CHI / PILATES / YOGA / QI GONG )

---

### QUADRIMESTRE

Trisettimanale € **321,00**

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Trisettimanale € **214,00**

## PACCHETTO CARDIO

- **2 MONOSETTIMANALI A SCELTA**  
(AEROBICA / ZUMBA FIT DANCE / FITNESS DANCE / FITBOXE / STEP DANCE GYM)
- **3 MONOSETTIMANALI A SCELTA**  
(AEROBICA / ZUMBA FIT DANCE / FITNESS DANCE / FITBOXE / STEP DANCE GYM)

---

### QUADRIMESTRE

Bisettimanale € **228,00**

Trisettimanale € **300,00**

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Bisettimanale € **152,00**

Trisettimanale € **200,00**



## PACCHETTO ENERGY

- **2 MONOSETTIMANALE A SCELTA**  
 (TOTAL BODY / GAG / BODY TONE / FITNESS TRAINING / GINNASTICA DOLCE / SOFT BODY TONE / GINNASTICA POSTURALE / AEROBIC BODY POWER)
- **1 BISETTIMANALE + 1 MONOSETTIMANALE A SCELTA**  
 (TOTAL BODY / GAG / BODY TONE / FITNESS TRAINING / GINNASTICA DOLCE / SOFT BODY TONE / GINNASTICA POSTURALE / AEROBIC BODY POWER)
- **3 MONOSETTIMANALE A SCELTA**  
 (TOTAL BODY / GAG / BODY TONE / FITNESS TRAINING / GINNASTICA DOLCE / SOFT BODY TONE / GINN. POSTURALE / AEROBIC BODY POWER)

### QUADRIMESTRE

Bisettimanale	€ 132,00
Trisettimanale	€ 204,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Bisettimanale	€ 88,00
Trisettimanale	€ 136,00

## PACCHETTO PAUSA PRANZO

- **1 MONOSETTIMANALE A SCELTA** (GAG SMART / TOTAL BODY WORKOUT SMART) + **1 MONO PILATES**
- **1 MONOSETTIMANALE A SCELTA** (GAG SMART / TOTAL BODY WORKOUT SMART) + **1 BISETTIMANALE PILATES**
- **1 BISETTIMANALE** (GAG SMART / TOTAL BODY WORKOUT SMART) + **1 MONO PILATES**
- **1 BISETTIMANALE** (GAG SMART/ TOTAL BODY WORKOUT SMART) + **1 BISETTIMANALE PILATES**

### QUADRIMESTRE

Bisettimanale	€ 150,00
Trisettimanale	€ 220,00

### RINNOVO QUADRIMESTRE

Bisettimanale	€ 100,00
Trisettimanale	€ 150,00

# CORSI DI LINGUE

**INGLESE  
SPAGNOLO  
TEDESCO  
FRANCESE**

I CORSI SUPERIORI SONO INDIRIZZATI A TUTTI COLORO CHE HANNO GIÀ FREQUENTATO I LIVELLI PRECEDENTI O CHE ABBIANO UN'ADEGUATA PREPARAZIONE SECONDO LA VALUTAZIONE DELL'INSEGNANTE.

I CORSI DI LINGUE SARANNO COMPOSTI DA 26 LEZIONI CIASCUNO E SEGUIRANNO IL CALENDARIO DI SOSPENSIONE CORSI.

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

## INGLESE

**CORSO ADULTI**

Le lezioni di inglese si articolano su più livelli per soddisfare le diverse necessità dei partecipanti: dall'acquisizione dell'inglese pratico ed utile per viaggiare, all'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
Mercoledì	20,15-21,45	Cascina Commenda (aula 2)	Elementary	ROVAGNASCO	Carlotta Facci
Giovedì	18,30-20,00	Aula Mattioli Inferiore	Pre-intermediate	ROVAGNASCO	Kay Colombo
Lunedì	18,45-20,15	Cascina Commenda (aula 2)	Intermediate	ROVAGNASCO	Carlotta Facci
Lunedì	20,15-21,45	Cascina Commenda (aula 2)	Upper- Intermediate 1	ROVAGNASCO	Carlotta Facci
Giovedì	20,00-21,30	Aula Mattioli Inferiore	Upper-Intermediate 2	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
Lunedì	18,30-20,00	Aula Mattioli Inferiore	Base	ROVAGNASCO	Diana Sarmiento
Lunedì	20,00-21,30	Aula Mattioli Inferiore	Pre-intermedio	ROVAGNASCO	Diana Sarmiento

## 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	Massimiliano Parigi
Martedì	18,30-20,00	Aula Mattioli Inferiore	Intermedio (A2)	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

# I NOSTRI CAMP

**NATALE, PASQUA, ESTATE,  
CARNEVALE, ELETTORALE  
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 (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](mailto: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 | 14.30-19.00**



## CALENDARIO DEI GIORNI DI SOSPENSIONE DEI CORSI 2021-2022

01 Novembre 2021

Dal 14 al 19 Aprile 2022 compresi

Dal 06 al 08 Dicembre 2021 compresi

25 Aprile 2022

Dal 23 Dicembre 2021 al 9 Gennaio 2022 compresi

01 Maggio 2022

Dal 03 al 06 Marzo 2022 compresi

## SETTIMANA DI PROVA CORSI SPORTIVI DAL 20 SETTEMBRE AL 24 SETTEMBRE



## VISITE MEDICHE

Dal 6 Settembre al 6 Novembre 2021 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 1 Settembre 2021. 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

<b>Elementari MI2 sud</b>	Via Fratelli Cervi (Residenza Fiori)
<b>MI2 Nord</b>	Via Fratelli Cervi (Residenza Ponti)
<b>Media Sabin</b>	♿ Via Fratelli Cervi (Residenza Archi)

### NOVEGRO

<b>Elementari Novegro</b>	♿ Via Novegro 1
---------------------------	-----------------

### REDECESIO

<b>Centro Sportivo Don Giussani</b>	♿ Via Trento 38 (angolo Via Donizetti)
<b>Elementari Redecesio</b>	Via Delle Regioni
<b>Media Redecesio</b>	♿ Via Delle Regioni

### ROVAGNASCO

<b>Elementari Rovagnasco</b>	♿ Via Nenni
<b>Cascina Commenda</b>	♿ Via Amendola
<b>Mattioli Inferiore</b>	Via Amendola
<b>Mattioli Superiore</b>	♿ Via Amendola
<b>Palestra Via Manzoni</b>	Via Manzoni 4
<b>Tensostruttura</b>	♿ Via Amendola

### SEGRATE CENTRO

<b>Centro Civico Verdi</b>	♿ Via XXV Aprile
<b>Elementari Modigliani</b>	♿ Via Modigliani
<b>Elementari De Amicis</b>	Via De Amicis
<b>Leopardi Inferiore</b>	♿ Via San Rocco 5
<b>Leopardi Superiore</b>	Via San Rocco 5
<b>Palazzetto</b>	♿ Via XXV Aprile 16
<b>Palestra Boxe Via Alpini</b>	Via Degli Alpini
<b>Palestra Karate Via Alpini</b>	Via Degli Alpini
<b>Tenso XXV Aprile</b>	♿ Via XXV Aprile

### SAN FELICE

<b>Elementari Walt Disney</b>	Via San Felice (Strada Anulare 2/A)
<b>Media Silone</b>	Via San Felice (Strada Anulare 2/A)

### MILANO

<b>Crespi Sport Village</b>	♿ 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:

**1° quadrimestre da lunedì 30 agosto 2021 a venerdì 14 gennaio 2022**

**2° quadrimestre da lunedì 17 gennaio 2022 fino al venerdì 13 maggio 2022**

presso la sede della Polisportiva nei giorni ed orari di apertura o sul sito internet tramite carta di credito.

Il secondo quadrimestre per i corsi sportivi è considerato rinnovo solo se l'utente avrà usufruito e pagato almeno il 50 % del primo quadrimestre.

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 2021/22 è di € 30,00.

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

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 31/01/2022;**

Per i corsi musicali la suddivisione è possibile con le seguenti scadenze:

- **1° quadrimestre 60% + 30,00€ di quota associativa all'atto dell'iscrizione – restante 40% entro e non oltre il 31/11/2021;**
- **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 31/03/2022.**

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, contanti o Assegno Bancario non trasferibile intestato a A.P.D. Acquamarina Sport&Life.

## PERIODO CORSI – LEZIONI DI PROVA – RINUNCE - RIMBORSI

I corsi sportivi avranno inizio:

- **1° quadrimestre da lunedì 20 settembre 2021 fino a lunedì 31 gennaio 2022 compresi**
- **2° quadrimestre da martedì 1 febbraio 2022 a martedì 31 maggio 2022**

I corsi di musica si svolgeranno a partire:

- **da lunedì 27 settembre 2021 per 15 lezioni a quadrimestre**

I corsi di lingue si svolgeranno a partire:

- **da lunedì 11 ottobre 2021 per 26 lezioni**

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 giovedì 30 giugno 2022.

È possibile effettuare gratuitamente e senza vincoli, previa 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 2022 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

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

**GIOCO SPORT**  
**SPORT DI SQUADRA**  
**ARTI MARZIALI**  
**WELLNESS**  
**BOXE**  
**SPORT INDIVIDUALI**  
**BALLI E DANZE**  
**FITNESS**  
**AGONISTICA**  
**CORSI DI LINGUE**  
**CORSI MUSICALI**  
**I NOSTRI CAMP**  
**VISITE MEDICHE**

**segui su:**  Facebook  Instagram  
[www.acquamarinasportlife.it](http://www.acquamarinasportlife.it)

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

