

ACQUAMARINA  
**SEGRATE**  
SPORT&LIFE

# CORSI 2020|2021

# #UNPIENODIENERGIA

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



Città di Segrate

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

A vibrant orange background featuring a water bottle, a grapefruit slice, and dumbbells. The water bottle is on the left, the grapefruit slice is at the bottom center, and the dumbbells are on the right. The overall aesthetic is clean and energetic.

# CORSI 2020|2021

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

## GIOCO SPORT

GIOCO SPORT 9

---

## SPORT DI SQUADRA

SUPERMINIVOLLEY 11  
MINIVOLLEY 11  
PALLAVOLO 12  
PALLAVOLO MEDIE/SUPERIORI **NOVITÀ!** 12  
FUTSAL - AVVIAMENTO AL CALCIO 12  
PALLAMANO **NOVITÀ!** 13  
MINIBASKET 13

---

## ARTI MARZIALI

JUDO 15  
KARATE 16  
KRAV-MAGA 17

---

## BOXE

GYM BOXE 19  
EDU BOXE 19

---

## WELLNESS

TAI CHI YANG 21  
YOGA 22  
QI GONG **NOVITÀ!** 23

---

## SPORT INDIVIDUALI

ATLETICA25  
ATLETICA PRE-AGONISTICA **NOVITÀ!** 25  
ACROBATICA **NOVITÀ!** 25  
PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E  
RITMICA 26  
GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE 26  
GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE 27  
GINNASTICA RITMICA 27  
ROLLER 27

---

## BALLI E DANZE

BABY DANCE 29  
HIP HOP 29  
DANZA MODERNA 30  
DANZA MODERNA 31  
PERCORSO ACCADEMICO 31  
DANZA CLASSICA 31  
BOOGIE WOOGIE 32  
COUNTRY WESTERN DANCE 32  
BALLO LISCIO 33

---

## FITNESS

BODY TONE 35  
GINNASTICA POSTURALE 35  
STRETCHING 35  
GINNASTICA DOLCE 36  
ZUMBA FIT-DANCE 37  
AEROBICA 37  
TOTAL BODY WORKOUT 38

---

GAG 38  
PILATES 39  
SOFT BODY TONE 40  
FITNESS TRAINING 40  
FITNESS DANCE 41  
FIT BOXE 41  
GINNASTICA ANTALGICA 42  
TABATA FIT **NOVITÀ!** 42  
GYM ROLL **NOVITÀ!** 43  
GYM BARRE **NOVITÀ!** 43

---

## AGONISTICA

GINNASTICA RITMICA AGONISTICA 45  
GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA 45

---

## CORSI DI LINGUE

INGLESE 47  
ACTIVE ENGLISH 48  
SPAGNOLO 48  
TEDESCO 49  
FRANCESE **NOVITÀ!** 49

---

## CORSI MUSICALI

CORSI 51

---

## I NOSTRI CAMP

NATALE, PASQUA, ESTATE, CARNEVALE,  
ELETTORALE 55

# GIOCO SPORT

## GIOCO SPORT

### 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
GS-RE-01	Mercoledì	16,45-18,00	Media Redecesio	6-7 anni		REDECESIO	€ 140,00	Aldo Suriano
GS-SC-01	Venerdì	16,00-16,45	Palazzetto	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	€ 140,00	Cristina De Togni
GS-SC-02	Martedì	16,45-18,00	Elementari Modigliani	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	€ 140,00	Andrea Marta

# SPORT DI SQUADRA

**SUPERMINIVOLLEY**  
**MINIVOLLEY**  
**PALLAVOLO**  
**PALLAVOLO MEDIE/SUPERIORI **NOVITÀ!****  
**FUTSAL - AVVIAMENTO AL CALCIO**  
**PALLAMANO **NOVITÀ!****  
**MINIBASKET**

## SUPERMINIVOLLEY

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
SMV-SC-01	Martedì Venerdì	16,45-18,30	Mattioli Superiore Palazzetto	Femmine 2010	Pre-Agonistica	ROVAGNASCO SEGRATE CENTRO	€ 340,00	
SMV-SC-02	Lunedì Giovedì	16,45-18,30	Elementari Modigliani	Femmine 2011- 2012	Pre-Agonistica	SEGRATE CENTRO	€ 340,00	Paolo Giudici
SMV-SC-03	Martedì Venerdì	16,45-18,30 17,00-18,45	Palazzetto Elementari Walt Disney	Maschi 2010- 2011-2012	Pre-Agonistica	SEGRATE CENTRO SAN FELICE	€ 340,00	Gianluca Cavaglieri

## MINIVOLLEY

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
MV-MI-01	Mercoledì	16,45-18,30	Elementari MI 2 Sud	8-11 anni		MILANO 2	€ 245,00	
MV-RE-01	Giovedì	16,45-18,30	Media Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	€ 245,00	
MV-SC-01	Lunedì	16,45-18,30	Palazzetto	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	
MV-SC-02	Giovedì	16,45-17,30	Palazzetto	6-7 anni	Micro-Volley	SEGRATE CENTRO	€ 140,00	

**PALLAVOLO**

Corsi per bambini

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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
PV-MI-01	Giovedì	20,00-22,00	Elementari MI 2 Sud			MILANO 2	€ 220,00	Aldo Suriano
PV-SF-01	Martedì	21,00-23,00	Elementari Walt Disney			SAN FELICE	€ 220,00	

**PALLAVOLO MEDIE/SUPERIORI NOVITÀ!**

Corsi per bambini

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 migliorare ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
PV-SC-01	Giovedì	17,30-18,30	Palazzetto	12-16 anni		SEGRATE	€ 195,00	

**FUTSAL - AVVIAMENTO AL CALCIO**

Corsi per adulti

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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
FT-SC-01	Venerdì	16,45-17,30	Elementari Modigliani	3-4 anni		SEGRATE CENTRO	€ 140,00	Aldo Suriano
FT-SC-02	Venerdì	17,30-18,15	Elementari Modigliani	5-6 anni		SEGRATE CENTRO	€ 140,00	Aldo Suriano

**PALLAMANO NOVITÀ!**

Corsi per bambini

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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
PM-SC-01	Venerdì	18,15-19,15	Modigliani	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	€ 140,00	

**MINIBASKET**

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

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
MB-MI-01	Giovedì	16,45-18,00	Elementari MI 2 Sud	8-11 anni		MILANO 2	€ 195,00	Aldo Suriano
MB-RE-01	Lunedì	16,45-18,00	Elementari Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	€ 195,00	Maurizio Mercandelli
MB-RE-02	Martedì Venerdì	18,00-19,00 17,00-18,00	Modigliani Don Giussani	6 anni	Pulcini 2014	ROVAGNASCO REDECESIO	€ 245,00	
MB-RO-01	Lunedì Mercoledì	17,00-18,00 18,00-19,00	Don Giussani Tensostruttura	9 anni	Acquillotti 2011	REDECESIO ROVAGNASCO	€ 245,00	Barbara Casella & Giovanni Magoga
MB-RO-02	Lunedì Giovedì	18,00-19,30 18,15-19,15	Tensostruttura	10 anni	Aquillotti 2010	ROVAGNASCO	€ 340,00	Andrea Marta & Federico Pugliese
MB-RO-03	Martedì Giovedì	17,00-18,00	Don Giussani Tensostruttura	8 anni	Scoiattoli 2012	REDECESIO ROVAGNASCO	€ 245,00	Federico Pugliese & Andrea Pugliese
MB-RO-04	Mercoledì	17,00-18,00	Tensostruttura	4-5 anni	Pulcini 2015-2016	ROVAGNASCO	€ 165,00	& Riccardo Debenedictis
MB-RO-05	Lunedì Mercoledì	17,00-18,00	Tensostruttura Elementari Modigliani	7 anni	Scoiattoli 2013	ROVAGNASCO SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Luca Barbieri

# ARTI MARZIALI

JUDO  
KARATE  
KRAV-MAGA

## JUDO

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. Lo specialista deciderà, previa valutazione durante la lezione di prova, in quale gruppo di Judo inserire i bambini di 4 anni.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
JU-MI-01	Martedì Venerdì	17,00-18,00	Elementari MI 2 Sud	6-11 anni		MILANO 2	€ 245,00	Samir Warid
JU-RO-01	Mercoledì	18,00-18,45	Palestra Via Manzoni	3-5 anni	Judo Gioco	ROVAGNASCO	€ 140,00	Paolo Belingeri
JU-RO-02	Lunedì Giovedì	17,30-18,30	Palestra Via Manzoni	4-6 anni		ROVAGNASCO	€ 245,00	Paolo Belingeri & Narciso Magnani
JU-RO-03	Lunedì Giovedì	18,30-19,30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	€ 245,00	Paolo Belingeri & Narciso Magnani
JU-RO-04	Martedì Venerdì	17,30-18,30	Palestra Via Manzoni	7-8 anni		ROVAGNASCO	€ 245,00	Paolo Belingeri
JU-RO-05	Martedì Venerdì	18,30-20,00	Palestra Via Manzoni	9-11 anni		ROVAGNASCO	€ 340,00	Paolo Belingeri
JU-SF-01	Lunedì	17,45-18,45	Elementari Walt Disney	6-11 anni		SAN FELICE	€ 245,00	Hosam Warid



## KARATE

Corsi per 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. Lo specialista deciderà, previa valutazione durante la lezione di prova, in quale gruppo di Karate gioco inserire i bambini di 4 anni.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
KA-RE-01	Martedì Venerdì	16,45-17,45	Media Redecesio	8-11 anni		REDECESIO	€ 245,00	Francesca Pizzolato
KA-RO-01	Mercoledì	16,30-17,15	Palestra Via Manzoni	3-4 anni	Karate Gioco	ROVAGNASCO	€ 140,00	Simone Ambrosoni & Giuseppe Bifano
KA-RO-02	Mercoledì	17,15-18,00	Palestra Via Manzoni	4-5 anni	Karate Gioco	ROVAGNASCO	€ 140,00	Simone Ambrosoni & Giuseppe Bifano
KA-RO-03	Martedì Venerdì	17,00-18,00	Elementari Rovagnasco	6-7 anni		ROVAGNASCO	€ 245,00	Simone Ambrosoni & Giuseppe Bifano
KA-RO-04	Martedì Venerdì	18,00-19,00	Elementari Rovagnasco	8-11 anni		ROVAGNASCO	€ 245,00	Simone Ambrosoni & Giuseppe Bifano
KA-SC-01	Lunedì Giovedì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Simone Ambrosoni & Giuseppe Bifano

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
KA-SC-02	Lunedì Giovedì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Simone Ambrosoni & Giuseppe Bifano
KA-SC-03	Lunedì Giovedì	17,30-18,30	Palestra Karate Via Alpini	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Roberto Malagrino
KA-SC-04	Lunedì Giovedì	18,30-19,30	Palestra Karate Via Alpini	8-11 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Giulia Cappellini
KA-SF-01	Lunedì	16,45-17,45	Elementari Walt Disney	6-11 anni		SAN FELICE	€ 165,00	Francesca Pizzolato

## KRAV-MAGA

Corsi per adulti

Il Krav Maga è un sistema di combattimento ravvicinato e autodifesa di origine israeliana. La parola krav maga significa letteralmente "combattimento con contatto/combattimento a corta distanza". Il krav maga è una "tecnica di combattimento" semplice e pratica che predilige un approccio offensivo. Esso è una sintesi armonica di tecniche derivate dalle arti marziali, da sistemi di lotta a mani nude e dal sistema di close combat (combattimento ravvicinato).

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
KM-RO-01	Giovedì	19,00-20,15	Elementari Rovagnasco			SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Carmelo Attardo

# BOXE

## GYM BOXE EDU BOXE

I CORSI SI INTENDONO TRIMESTRALI.

### GYM BOXE CORSO NON ACQUISTABILE ONLINE

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €	
GB-SC-01	Martedì Mercoledì Giovedì	10,30-11,30	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO	Mono € 82,00 Bis € 155,00 Tris € 165,00	Gianluca Mulas & Hermes Marzagalli & Bruno Saitta
GB-SC-02	Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì	12,30-13,30	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO	Mono € 82,00 Bis € 155,00 Tris € 165,00	Gianluca Mulas & Hermes Marzagalli & Bruno Saitta
GB-SC-03	Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì	18,30-19,30	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO	Mono € 82,00 Bis € 155,00 Tris € 165,00	Gianluca Mulas & Bruno Saitta & Lucio Larini
GB-SC-04	Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì	20,00-21,00	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO	Mono € 82,00 Bis € 155,00 Tris € 165,00	Gianluca Mulas & Hermes Marzagalli & Bruno Saitta

### EDU BOXE CORSO NON ACQUISTABILE ONLINE

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €	
EB-SC-01	Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì	17,30-18,30	Palestra Boxe Via Alpini		SEGRATE CENTRO	Mono € 82,00 Bis € 99,00 Tris € 110,00	Gianluca Mulas & Jerome Acquino Bien & Bruno Saitta

TAI CHI YANG  
YOGA  
QI GONG **NOVITÀ!**

## 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
TC-RO-01*	Mercoledì	20,30-22,00	Elementari Rovagnasco	Principianti Avanzato		ROVAGNASCO	€ 290,00	Bianca Negri & Claudio Fantauzzo
TC-SC-01	Mercoledì Venerdì	10,00-11,00	Palestra Karate Via Alpini	Principianti Intermedio		SEGRATE CENTRO	€ 365,00	Bianca Negri & Claudio Fantauzzo
TC-SC-02	Martedì	10,00-11,00	Palestra Karate Via Alpini	Principianti Intermedio		SEGRATE CENTRO	€ 195,00	Bianca Negri & Claudio Fantauzzo
TC-SC-03	Mercoledì	11,00-11,30	Palestra Karate Via Alpini	Principianti	Ventaglio	SEGRATE CENTRO	€ 110,00	Bianca Negri & Claudio Fantauzzo

\* All'interno del corso è previsto l'utilizzo anche di Ventaglio e Spada

## YOGA

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €
YO-RO-01	Mercoledì	10,00-11,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 220,00 Brunella Oggiano
YO-RO-02	Mercoledì	18,00-19,30	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	€ 220,00 Brunella Oggiano

QI GONG **NOVITÀ!**

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €
QI-SC-01	Martedì	09,00-10,00	Palestra Karate Via Alpini	Principianti		SEGRATE CENTRO	€ 195,00 Bianca Negri & Claudio Fantauzzo

## ATLETICA

ATLETICA PRE-AGONISTICA **NOVITÀ!**

ACROBATICA **NOVITÀ!**

PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

GINNASTICA RITMICA

ROLLER

Corsi per bambini

## ATLETICA

Il corso di atletica si basa sull'insegnamento delle tecniche e delle regole riguardanti le gare di corse, salti e lanci. Permette inoltre di migliorare la 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
AA-SC-01	Mercoledì Venerdì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore	6-9 anni		SEGRATE CENTRO	€ 195,00	Maria Cito
AA-SC-02	Mercoledì Venerdì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore	10-14 anni		SEGRATE CENTRO	€ 195,00	Maria Cito

## ATLETICA PRE-AGONISTICA **NOVITÀ!**

Corsi per 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 adrenalina 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
AA-SC-03*	Sabato	09,30-11,30	Leopardi Inferiore	6-14 anni		SEGRATE CENTRO	€ 100,00	Maria Cito

\* Corso riservato ai soli iscritti al corso AA-SC-01 o AA-SC-02

## ACROBATICA **NOVITÀ!**

Corsi per bambini

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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
AR-SC-01	Martedì	20,15-22,15	Tenso XXV Aprile	dai 16 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Sara Simonini

## PROPEDEUTICA GINNASTICA ARTISTICA E RITMICA

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
GAR-SC-01	Mercoledì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	€ 140,00	Virginia Canestrari
GAR-SC-02	Venerdì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	€ 140,00	Francesca Paini
GAR-SC-03	Martedì Giovedì	16,15-17,00	Tenso XXV Aprile	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Martina Paini

## GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

Corsi per 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).

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
GA-MI-01	Venerdì	17,00-18,00	MI2 Nord	6-10 anni		MILANO 2	€ 140,00	Martina Turrisi
GA-RE-01	Lunedì	16,45-17,45	Elementari Redecesio	6-10 anni		REDECESIO	€ 140,00	Valeria Landriscina
GA-SC-01	Martedì Giovedì	17,00-18,00	Tenso XXV Aprile	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Sara Mastrogiuseppe
GA-SC-02	Martedì Giovedì	18,00-19,00	Tenso XXV Aprile	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Sara Mastrogiuseppe

## GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Corsi per bambini

Corsi di livello base nei quali i bambini apprendono i gesti della ginnastica a corpo libero.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €
GM-RE-01	Lunedì	17,45-18,45	Media Redecesio	6-10 anni		REDECESIO	€ 140,00

## GINNASTICA RITMICA

Corsi per 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).

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
GR-SC-01	Martedì Venerdì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore Tenso XXV Aprile	6-7 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Valentina Gazzoli
GR-SC-02	Martedì Venerdì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore Tenso XXV Aprile	dagli 8 anni		SEGRATE CENTRO	€ 245,00	Valentina Gazzoli
GR-SF-01	Mercoledì	17,00-18,00	Elementare Walt Disney	6-10 anni		SAN FELICE	€ 140,00	Valentina Gazzoli

## ROLLER

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
RO-MI-01	Mercoledì	18,15-19,15	Media Sabin	6-11 anni	BASE/INTERMEDIO	MILANO 2	€ 195,00	Valentina Mara

# BALLI E DANZE

**BABY DANCE**

**HIP HOP**

**DANZA MODERNA**

**DANZA MODERNA**

**PERCORSO ACCADEMICO**

**DANZA CLASSICA**

**BOOGIE WOOGIE**

**COUNTRY WESTERN DANCE**

**BALLO LISCIO**

Corsi per bambini

## BABY DANCE

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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
BD-RE-01	Mercoledì	16,45-17,45	Elementari Redecesio	3-5 anni		REDECESIO	€ 165,00	Eleonora Gheller
BD-RO-01	Giovedì	16,15-17,00	Mattioli inferiore	3-5 anni		ROVAGNASCO	€ 165,00	Morena Galietti
BD-SC-01	Giovedì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore	3-5 anni		SEGRATE CENTRO	€ 165,00	Elena Padovani

## HIP HOP

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
HH-RE-01	Venerdì	16,45-17,45	Elementari Redecesio	6-11 anni	Open	REDECESIO	€ 165,00	Salvatore Massa
HH-RO-01	Mercoledì	17,00-18,00	Elementari Rovagnasco	6-11 anni	Open	ROVAGNASCO	€ 165,00	Morena Galietti
HH-SC-01	Martedì	17,00-18,00	Leopardi inferiore	6-11 anni	Open	SEGRATE CENTRO	€ 165,00	Elena Padovani

## DANZA MODERNA

Corsi per bambini

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

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
DM-MI-01	Lunedì	17,00-18,00	Elementari MI 2 Sud	6-11 anni	Open	MILANO 2	€ 165,00	Morena Galietti
DM-RE-01	Martedì Giovedì	16,45-17,45	Elementari Redecesio	6-8 anni	Base 1	REDECESIO	€ 290,00	Eleonora Gheller
DM-RE-02*	Martedì Giovedì	17,45-18,45	Elementari Redecesio	9-11 anni	Base 2	REDECESIO	€ 290,00	Eleonora Gheller
DM-RO-01	Venerdì	17,00-18,00	Mattioli Inferiore	6-8 anni	Base 1	ROVAGNASCO	€ 165,00	Morena Galietti
DM-RO-02	Martedì Giovedì	17,00-18,00	Mattioli Inferiore	9-11 anni	Base 2	ROVAGNASCO	€ 290,00	Morena Galietti
DM-RO-03	Martedì Venerdì	15,30-17,00	Mattioli Inferiore	Medie-Superiori	Pre-intermedio	ROVAGNASCO	€ 385,00	Morena Galietti
DM-RO-04*	Martedì Giovedì	18,00-19,30	Mattioli inferiore		Intermedio	ROVAGNASCO	€ 385,00	Morena Galietti
DM-SC-01	Martedì Giovedì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore	6-11 anni	Open	SEGRATE CENTRO	€ 290,00	Elena Padovani
DM-SC-02	Martedì Giovedì	15,30-16,30	Palazzetto	Medie-Superiori	Open	SEGRATE CENTRO	€ 290,00	Elena Padovani

\*L'inserimento all'interno del corso è previsto previa valutazione dell'insegnante.

## DANZA MODERNA - PERCORSO ACCADEMICO CORSO NON ACQUISTABILE ONLINE

Corsi per bambini

Il PERCORSO ACCADEMICO è diretto a tutti gli allievi, che si iscrivono a due giorni di danza moderna ed al corso DC-RO-02 o DC-RO-03 (anche monosettimanale). Lo studio delle basi di danza classica miglioreranno le loro prestazioni negli altri stili poiché daranno al ballerino le conoscenze necessarie per eseguire i movimenti e i passi secondo le regole prestabilite dai codici della danza, risultando puliti, precisi ed eleganti qualunque sia il contesto stilistico e coreografico in cui vengono poi inseriti i vari passi.

La lezione di danza classica punterà principalmente sulla preparazione e sul miglioramento tecnico e muscolare dell'allievo senza però tralasciare la parte più espressiva e comunicativa della performance. Per questo il percorso accademico è particolarmente consigliato a chi partecipa o intende partecipare a concorsi di danza. SOLO ED ESCLUSIVAMENTE L'ABBINAMENTO DI UN CORSO BISETTIMANALE DI DANZA MODERNA AL CORSO DC-RO-02 O DC-RO-03 (anche monosettimanale) PERMETTERÀ DI AVERE QUEST'ULTIMO AD UN PREZZO AGEVOLATO pari ad €220 (€110 per monosettimanale) nel primo caso e pari a €280 (€140 per il monosettimanale) nel secondo caso.

## DANZA CLASSICA

Corsi per bambini

La Propedeutica classica oppure GiocoDanza si basa su metodi e programmi adatti all'età pre-scolare che spesso fanno riferimento alla dimensione del "Gioco" essendo quella più familiare per i 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. I bambini di 3 anni verranno inseriti previa valutazione dello specialista durante la lezione di prova.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
DC-RO-01	Lunedì	16,15-17,15	Mattioli Inferiore	Materna	Giocodanza	ROVAGNASCO	€ 165,00	Elena Martinelli
DC-RO-02	Lunedì Mercoledì	17,15-18,15	Mattioli Inferiore	Elementare	Livello 1 - Base	ROVAGNASCO	€ 290,00	Elena Martinelli
DC-RO-03	Lunedì Mercoledì	18,15-19,45	Mattioli Inferiore		Livello 2 - Pre-intermedio	ROVAGNASCO	€ 340,00	Elena Martinelli
DC-RO-04*	Mercoledì	19,45-20,30	Mattioli Inferiore	Medie-superiori	Lezione di punte	ROVAGNASCO	€ 165,00	Elena Martinelli

\* L'inserimento all'interno del corso è previsto previa valutazione dell'insegnante.



## BOOGIE WOOGIE

Corsi per 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€).

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
BW-RO-01	Martedì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini
BW-RO-02	Venerdì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Avanzato		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini
BW-RO-03	Giovedì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Intermedio		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini

## COUNTRY WESTERN DANCE

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
CD-RO-01	Lunedì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	€ 245,00	Valeria Carcaiso
CD-RO-02	Lunedì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Avanzato		ROVAGNASCO	€ 245,00	Valeria Carcaiso

## BALLO LISCIO

Corsi per 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€).

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
LI-RO-01	Martedì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Avanzato 2		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini
LI-RO-02	Giovedì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Intermedio 2		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini
LI-RO-03	Venerdì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Avanzato 1		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini
LI-RO-04	Mercoledì	20,30-21,30	Mattioli Inferiore	Intermedio 1		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini
LI-RO-05	Mercoledì	21,30-22,30	Mattioli Inferiore	Base		ROVAGNASCO	€ 490,00 a coppia	Daniela Giuliano & Silvano Marcarini

# FITNESS

**BODY TONE**  
**GINNASTICA POSTURALE**  
**STRETCHING**  
**GINNASTICA DOLCE**  
**ZUMBA FIT-DANCE**  
**AEROBICA**  
**TOTAL BODY WORKOUT**  
**GAG**  
**PILATES**

**SOFT BODY TONE**  
**FITNESS TRAINING**  
**FITNESS DANCE**  
**FIT BOXE**  
**GINNASTICA ANTALGICA**  
**TABATA FIT **NOVITÀ!****  
**GYM ROLL **NOVITÀ!****  
**GYM BARRE **NOVITÀ!****

## BODY TONE

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
BT-SC-01	Lunedì Mercoledì	17,00-18,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Ilaria Merlo

## GINNASTICA POSTURALE

Corsi per adulti

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

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
GP-RO-01	Lunedì Giovedì	18,00-19,00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	€ 220,00	Marco Baroni
GP-SC-01	Lunedì Giovedì	19,00-20,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Valentina Marni

## STRETCHING

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
SG-MI-01	Martedì Giovedì	12,00-12,30	MI2 Nord			MILANO 2	€ 140,00	Francesca Inzoli

## GINNASTICA DOLCE

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
GD-MI-01	Lunedì Giovedì	18,30-19,30	Elementari MI 2 Sud			MILANO 2	€ 220,00	Alessandro Sansone
GD-MI-02	Lunedì Giovedì	09,00-10,00	MI2 Nord			MILANO 2	€ 220,00	Cristina De Togni
GD-MI-03	Lunedì Giovedì	10,00-11,00	MI2 Nord			MILANO 2	€ 220,00	Cristina De Togni
GD-RE-01	Lunedì Giovedì	19,15-20,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	€ 220,00	Eleonora Gheller
GD-RO-01	Martedì Venerdì	08,45-09,45	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 220,00	Barbara Casella
GD-RO-02	Martedì Venerdì	09,45-10,45	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 220,00	Barbara Casella
GD-SC-01	Martedì Giovedì	19,00-20,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Salvatore Massa
GD-SC-02	Lunedì Giovedì	08,45-09,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Barbara Casella
GD-SC-03	Lunedì Giovedì	09,45-10,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Barbara Casella
GD-SC-04	Martedì Venerdì	09,00-10,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Morena Galietti
GD-SC-05	Martedì Venerdì	10,00-11,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Morena Galietti

## ZUMBA FIT-DANCE

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
ZU-RE-01	Martedì	20,15-21,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	€ 195,00	Michela Villa

## AEROBICA

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
AE-SC-01	Lunedì Giovedì	20,00-21,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Valentina Marni

**TOTAL BODY WORKOUT**

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
TBW-MI-01	Lunedì Giovedì	18,45-19,45	Media Sabin			MILANO 2	€ 220,00	Aldo Suriano
TBW-MI-02	Martedì Giovedì	19,30-20,30	MI2 Nord			MILANO 2	€ 220,00	Andrea Carratello
TBW-SC-01	Mercoledì Venerdì	18,00-19,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Ilaria Merlo
TBW-SC-02	Venerdì	13,15-13,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 82,00	Cristina De Togni

**GAG**

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
GAG-MI-01	Martedì Giovedì	13,15-14,15	MI2 Nord			MILANO 2	€ 325,00	Morena Galietti
GAG-RE-01	Lunedì Giovedì	20,15-21,15	Elementari Redecesio			REDECESIO	€ 220,00	Eleonora Gheller
GAG-SC-01	Martedì Giovedì	20,00-21,00 20,15-21,15	Leopardi Inferiore Elementari Rovagnasco			SEGRATE CENTRO ROVAGNASCO	€ 220,00	Salvatore Massa
GAG-SC-02	Lunedì Mercoledì	13,15-13,45	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 140,00	Cristina De Togni

**PILATES**

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
PI-MI-01	Martedì Venerdì	08,45-09,45	MI2 Nord			MILANO 2	€ 340,00	Roberta Severi
PI-MI-02	Martedì Venerdì	09,45-10,45	MI2 Nord			MILANO 2	€ 340,00	Roberta Severi
PI-MI-03	Mercoledì	13,15-14,15	MI2 Nord			MILANO 2	€ 220,00	Anna Fontana
PI-MI-04	Lunedì	13,15-14,15	MI2 Nord			MILANO 2	€ 220,00	Eleonora Gheller
PI-SC-01	Martedì Giovedì	13,00-14,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 340,00	Manuela Ferrari
PI-SC-02	Mercoledì Venerdì	19,00-20,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	€ 340,00	Marco Baroni
PI-SC-03	Mercoledì Venerdì	20,00-21,00	Leopardi Inferiore			SEGRATE CENTRO	€ 340,00	Marco Baroni
PI-RO-01	Lunedì	19,00-20,00	Elementare Rovagnasco			ROVAGNASCO	€ 220,00	Marco Baroni

## SOFT BODY TONE

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
SBT-MI-01	Martedì Giovedì	11,00-12,00	MI2 Nord			MILANO 2	€ 220,00	Francesca Inzoli

## FITNESS TRAINING\*

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
FR-RO-01	Martedì	20,15-21,15	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	€ 165,00	Simone Ambrosoni
FR-RO-02	Venerdì	19,15-20,15	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	€ 165,00	Ilaria Merlo
FR-SC-01	Lunedì	18,30-19,30	Leopardi inferiore			SEGRATE CENTRO	€ 165,00	Ilaria Merlo

\* Per il corso bisettimanale il costo è di 290,00 €. Tale formula non è acquistabile on-line.

## FITNESS DANCE

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
FD-RO-01	Venerdì	20,15-21,15	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	€ 220,00	Morena Galietti
FD-SC-01	Mercoledì	10,00-11,00	Palazzetto			SEGRATE CENTRO	€ 220,00	Maria Famà

## FITBOXE\*

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
FB-RO-01	Martedì	19,30-20,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 195,00	
FB-RO-02	Giovedì	19,30-20,30	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 195,00	

\* Per il corso bisettimanale il costo è di 340,00 €. Tale formula non è acquistabile online.

**GINNASTICA ANTALGICA**

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €
AN-RE-01	Martedì	18,00-19,00	Media Redecesio			REDECESIO	€ 365,00
	Giovedì	18,30-19,30					
AN-RE-02	Martedì	19,00-20,00	Media Redecesio			REDECESIO	€ 365,00
	Giovedì	19,30-20,30					

**TABATA FIT NOVITÀ!**

Corsi per adulti

Lo stile Tabata, è un metodo di allenamento in cui si prevede un lavoro di massima intensità che dura 20 secondi alternato a 10 secondi di pausa, ripetuto per 8 volte. Solitamente l'allenamento è ritmato da una musica che lo contraddistingue e che lo rende molto motivazionale. La carica delle musica deve aiutare l'individuo a raggiungere il massimo della sua intensità durante i 20 secondi senza perdere di vista il gesto tecnico.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €
TA-MI-01	Lunedì	19,45-20,30	Media Sabin			MILANO 2	€ 195,00
TA-RE-01	Mercoledì	18,00-18,45	Media Redecesio			REDECESIO	€ 195,00

**GYM ROLL NOVITÀ!**

Corsi per adulti

Serie di movimenti che lavorano sul benessere psicofisico del singolo individuo. Grazie all'utilizzo di palle di varie dimensioni e consistenza, si cerca di lavorare seguendo tre principi fondamentali: stimolazione dell'osso, stimolazione del tendine, stimolazione del muscolo. Il risultato è un senso di benessere complessivo eliminando i dolori articolari, imitando gli infortuni causati dal movimento, migliorando la propria elasticità. Tonicità, elasticità e scioltezza, quello su cui si andrà a lavorare durante il corso.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €
ROL-RO-01	Venerdì	13,00-14,00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 0,00
ROL-RO-02	Giovedì	17,00-18,00	Elementari Rovagnasco			ROVAGNASCO	€ 0,00

**GYM BARRE NOVITÀ!**

Corsi per adulti

Danza, Pilates, Yoga, tre discipline in una. Il giusto equilibrio tra flessibilità, lavoro cardiovascolare, condizionamento muscolare, concentrazione e giusta consapevolezza del proprio corpo nello spazio. Metodo di allenamento divertente, ad alto impatto rivolto ad una clientela abbastanza allenata, capace di reggere un'alta intensità e rivolta ad un pubblico che ama l'aspetto armonioso della danza.

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DESTINATARI	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €
BAR-RO-01	Martedì	13,00-14,00	Mattioli Inferiore			ROVAGNASCO	€ 0,00

## 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 RITMICA AGONISTICA

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	QUARTIERE	QUOTA €	
GR-AGO-01*	Lunedì	17,00-19,00	Crespi	MILANO	€ 605,00	Emanuela Chiodetti Elena Martinelli Roberta Tanzillo Licia Tasini
	Martedì/Sabato	19,00-20,30/09,00-10,30	Novegro/Crespi	NOVEGRO/MILANO		
	Mercoledì	17,00-20,00	Crespi	MILANO		
	Giovedì	17,00-20,00	Crespi	MILANO		
	Venerdì/Sabato	18,00-19,30/19,30-12,00	Mattioli Inferiore/Crespi	ROVAGNASCO/MILANO		

\*La suddivisione per i gruppi di danza verrà illustrata dagli insegnanti a settembre

### GINNASTICA ARTISTICA AGONISTICA

CODICE	GIORNI	ORARIO	PALESTRA	DENOMINAZIONE	QUARTIERE	QUOTA €	
GA-AGO-01	Lunedì Mercoledì Venerdì	17,00-19,00	Tenso XXV Aprile		SEGRATE CENTRO	€ 540,00	Francesca Painsi
GA-AGO-02	Lunedì Martedì Mercoledì Venerdì	17,00-20,00	Tenso XXV Aprile		SEGRATE CENTRO	€ 585,00	Sara Simonini
GA-AGO-03	Lunedì Martedì Mercoledì Giovedì Venerdì	17,00-20,00	Tenso XXV Aprile		SEGRATE CENTRO	€ 645,00	Alessandra Pagani
GA-PROMO-01	Lunedì Mercoledì	17,30-19,30	Tenso XXV Aprile		SEGRATE CENTRO	€ 430,00	Sara Mastrogiuseppe
GA-PROMO-02	Martedì Giovedì Sabato	17,30-19,30 17,30-19,30 10,00-12,00	Tenso XXV Aprile	Allieve	SEGRATE CENTRO	€ 495,00	Francesca Painsi
GA-PROMO-03	Lunedì Mercoledì Venerdì	18,00-20,00	Tenso XXV Aprile	Master	SEGRATE CENTRO	€ 495,00	Lucia Castelli
GA-PROMO-04	Martedì Giovedì Sabato	15,00-18,00 15,00-18,00 09,30-12,30	Tenso XXV Aprile	Open	SEGRATE CENTRO	€ 540,00	Sara Simonini
GA-PROMO-05	Martedì Giovedì Sabato	17,00-20,00 17,00-20,00 09,30-12,30	Tenso XXV Aprile	Open	SEGRATE CENTRO	€ 540,00	Sara Simonini & Martina Painsi

# CORSI DI LINGUE

**INGLESE**  
**ACTIVE ENGLISH**  
**SPAGNOLO**  
**TEDESCO**  
**FRANCESE **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.

## 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, all'esercitazioni finalizzate al miglioramento della comprensione e della conversazione fino ad un uso più strettamente lavorativo della lingua.

CODICE	GIORNI	ORARIO	SEDE	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €	
IN-SC-01	Giovedì	18,30-20,00	Aula Mattioli Inferiore	Elementary 2	ROVAGNASCO	€ 195,00	Kay Colombo
IN-SC-02	Lunedì	18,45-20,15	Cascina Commenda (aula 2)	Pre-intermediate 1	ROVAGNASCO	€ 195,00	Carlotta Facci
IN-SC-03	Martedì	19,00-20,30	Cascina Commenda (aula 2)	Intermediate	ROVAGNASCO	€ 195,00	Martina Coppola
IN-SC-04	Lunedì	20,15-21,45	Cascina Commenda (aula 2)	Intermediate 2	ROVAGNASCO	€ 195,00	Carlotta Facci
IN-SC-05	Giovedì	20,00-21,30	Aula Mattioli Inferiore	Upper-Intermediate 1	ROVAGNASCO	€ 195,00	Kay Colombo
IN-SC-06	Giovedì	19,00-20,30	Cascina Coomenda (aula 2)	Upper-Intermediate 2	ROVAGNASCO	€ 195,00	Martina Coppola
IN-SC-07	Mercoledì	20,15-21,45	Cascina Commenda (aula 2)	Elementary 1	ROVAGNASCO	€ 195,00	Carlotta Facci



**ACTIVE ENGLISH**

Corsi per bambini

Questi corsi hanno come obiettivo l'apprendimento della lingua Inglese attraverso lo sport/gioco. L'Active-English aiuterà il bambino a diventare parte attiva della lezione. Verranno abbinati attività fisica, gioco sport e lingua inglese. Il tutto gioverà alla crescita psico-fisica del bambino facilitando il processo di apprendimento.

CODICE	GIORNI	ORARIO	SEDE	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €	
AC-RO-01	Lunedì	17,00-18,00	Elementari Rovagnasco	5-8 anni	ROVAGNASCO	€ 195,00	Camila Jauregui

**SPAGNOLO**

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	SEDE	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €	
SP-SC-01	Lunedì	20,00-21,30	Aula Mattioli Inferiore	Base	ROVAGNASCO	€ 195,00	Diana Sarmiento
SP-SC-02	Lunedì	18,30-20,00	Aula Mattioli Inferiore	Pre-intermedio	ROVAGNASCO	€ 195,00	Diana Sarmiento

**TEDESCO**

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	SEDE	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €	
TD-SC-01	Martedì	18,30-20,00	Aula Mattioli Inferiore	Intermedio (A2)	ROVAGNASCO	€ 195,00	Massimiliana Parigi
TD-SC-02	Martedì	20,00-21,30	Aula Mattioli Inferiore	Elementare (A1)	ROVAGNASCO	€ 195,00	Massimiliano Parigi

**FRANCESE NOVITÀ!**

Corsi per 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.

CODICE	GIORNI	ORARIO	SEDE	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €	
FR-SC-01	Mercoledì	18,45-20,15	Cascina Commenda (aula 2)	Base	ROVAGNASCO	€ 195,00	Carlotta Facci

# CORSI MUSICALI

ASSOCIAZIONE  
**musica**  
XXI

## MUSICA

NEL CUORE DI SEGRATE, PRESSO IL CENTRO CULTURALE G. VERDI, LUOGO DI STUDIO E INCONTRO, PARTONO I NUOVI CORSI DI MUSICA, ORGANIZZATI DA ACQUAMARINA SPORT&LIFE IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE MUSICA XXI!  
NEL CONTESTO CULTURALE DEL CENTRO CIVICO, I CORSI MUSICALI, GRAZIE A PROGRAMMI DIDATTICI DINAMICI E STIMOLANTI, COSTANTEMENTE AGGIORNATI E ALL'AVANGUARDIA, SONO APERTI A TUTTI E MIRANO A DIVENTARE UN PUNTO DI RIFERIMENTO D'ECCELLENZA DELLA MUSICA PER LA CITTÀ. CURA E ATTENZIONE PER LA DIDATTICA INFANTILE E POSSIBILITÀ PER I PIÙ GRANDI DI SOSTENERE ESAMI RICONOSCIUTI A LIVELLO INTERNAZIONALE DEI CIRCUITI ABRSM E ROCK MUSIC SCHOOL. SPAZIO ANCHE PER GIOVANI ED ADULTI CHE HANNO SEMPRE SOGNATO DI VIVERE LA MUSICA DA PROTAGONISTI. COSA ASPETTI?  
CHIAMA PER PRENOTARE LA TUA LEZIONE DI PROVA GRATUITA!

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

ACQUAMARINA  
**SEGRATE**  
SPORT&LIFE

Corsi per bambini    Corsi per adulti

## CORSI COLLETTIVI

### MUSICA PICCOLI MOZART

Per crescere con la musica in maniera facile e divertente. Canto, ascolto guidato, favole musicali, giochi di movimento e avventure al pianoforte in piccoli gruppi di bambini di 4 e 5 anni, con i simpatici amici Orso Beethoven o Topo Mozart.  
Corso collettivo dai 4 anni - min 3 iscritti e 45 minuti di lezione / da 4 iscritti 60 minuti di lezione.

CODICE	GIORNI	SEDE	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €
MPM-SC-01	in accordo con l'insegnante	15 lezioni	4-5 anni		€ 210,00    Emanuela Zanchetta

### TASTIERA JUNIOR

Un corso semplice e divertente dove si inizia a suonare dalla prima lezione insieme a nuovi compagni. Durante la lezione vengono inoltre proposte attività come canto con parole e note, giochi ritmici, ascolti e lettura delle note.  
Corso collettivo dai 6 anni - min 3 iscritti e 45 minuti di lezione / da 4 iscritti 60 minuti di lezione.

CODICE	GIORNI	SEDE	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €
TAJ-SC-01	in accordo con l'insegnante	15 lezioni	6-8 anni		€ 230,00    Emanuela Zanchetta

### CHITARRA JUNIOR

Corde vuote, semplici melodie, e primi accordi. Anche in questo corso si incomincia subito a suonare accompagnati dall'insegnante. Con la tua chitarra potrai divertirti seguendo il tuo ritmo preferito.  
Corso collettivo dai 7 anni - min 3 iscritti e 60 minuti.

CODICE	GIORNI	SEDE	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €
CHJ-SC-01	in accordo con l'insegnante	15 lezioni	dai 7 anni		€ 230,00    Gabriele Sardo

I corsi sono tenuti da docenti di strumento qualificati con diplomi o lauree di Conservatorio e altri titoli di studio riguardanti la musica moderna, dotati inoltre di una notevole esperienza di lavoro con bambini e ragazzi.

## CANTO JUNIOR

L'espressione musicale più naturale con una guida professionale e coinvolgente. S'inizia con una serie di gradevoli esercizi per lo sviluppo della vocalità e si prosegue con canti scelti dal repertorio tradizionale per voci bianche.  
Corso collettivo dai 8 anni - min 3 iscritti e 60 minuti.

CODICE	GIORNI	SEDE	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €
CAJ-SC-01	in accordo con l'insegnante	15 lezioni	dagli 8 anni		€ 230,00 Stefania Amato

## CORSI DI COPPIA

### CANTO MODERNO / CHITARRA CLASSICA / BATTERIA / BASSO ELETTRICO/ CHIATARRA ACUSTICA - MODERNA - FLAUTO TRAVERSO / FLAUTO DOLCE / PIANOFORTE / VIOLINO / VIOLONCELLO / SAX

CODICE	GIORNI	SEDE	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €
CO-45-01	in accordo con l'insegnante	15 lezioni	bambini/adulti		€ 240,00 Vari
CO-60-01	in accordo con l'insegnante	15 lezioni	bambini/adulti		€ 290,00 Vari

## CORSI INDIVIDUALI

### CANTO MODERNO / CHITARRA CLASSICA / BATTERIA / BASSO ELETTRICO/ CHIATARRA ACUSTICA - MODERNA - FLAUTO TRAVERSO / FLAUTO DOLCE / PIANOFORTE / VIOLINO / VIOLONCELLO / SAX

CODICE	GIORNI	SEDE	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €
IND-30-01	in accordo con l'insegnante	15 lezioni	bambini/adulti		€ 280,00 Vari
IND-45-01	in accordo con l'insegnante	15 lezioni	bambini/adulti		€ 400,00 Vari
IND-60-01	in accordo con l'insegnante	15 lezioni	bambini/adulti		€ 500,00 Vari

## PACCHETTO 10 LEZIONI (RINNOVABILE)

### CANTO MODERNO / CHITARRA CLASSICA / BATTERIA / BASSO ELETTRICO/ CHIATARRA ACUSTICA - MODERNA - FLAUTO TRAVERSO / FLAUTO DOLCE / PIANOFORTE / VIOLINO / VIOLONCELLO / SAX

CODICE	GIORNI	SEDE	DESTINATARI	QUARTIERE	QUOTA €
IND-30-01	in accordo con l'insegnante	10 lezioni	bambini/adulti		€ 190,00 Vari
IND-45-01	in accordo con l'insegnante	10 lezioni	bambini/adulti		€ 270,00 Vari
IND-60-01	in accordo con l'insegnante	10 lezioni	bambini/adulti		€ 340,00 Vari

# 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

📍 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 2020-2021

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| - 01 Novembre 2020                                 | - Dal 01 al 06 Aprile 2021 compresi |
| - 07 e 08 Dicembre 2020                            | - 25 Aprile 2021                    |
| - Dal 23 Dicembre 2020 al 06 Gennaio 2021 compresi | - 01 e 02 Maggio 2021               |
| - Dal 18 al 21 Febbraio 2021 compresi              |                                     |

### SETTIMANA DI PROVA CORSI SPORTIVI DAL 28 SETTEMBRE AL 3 OTTOBRE



### VISITE MEDICHE

Dal 17 Settembre al 27 Novembre 2020 sarà aperto il servizio di visite mediche per un'utenza dai 10 anni compiuti in su. Si effettuano solo previo appuntamento che sarà possibile fissare a partire dal 2 Settembre 2020. 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 Novogro</b> | ♿ Via Novogro 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 da martedì 25 Agosto e per tutto l'anno presso la sede della Polisportiva nei giorni ed orari di apertura o sul sito internet tramite carta di credito.

Da lunedì 7 settembre a giovedì 16 ottobre è possibile iscriversi anche presso la biglietteria del Palazzetto dello Sport dal lunedì al venerdì dalle 16.30 alle 19.00.

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 2020/21 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
- 40% per partecipazione ad una sola giornata del corso bisettimanale

Solo per le quote di partecipazione superiori 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 30/11/2020;
- Per i corsi di ballo in coppia a cui si iscrivono due persone dello stesso nucleo familiare è possibile la suddivisione della quota di partecipazione in 3 rate (40% + 30,00€ di quota associativa all'atto dell'iscrizione – 30% entro il 31/01/2021 – 30% entro il 31/03/2021). La formula di pagamento in tre rate non è acquistabile online.
- Per i corsi musicali la suddivisione è possibile con le seguenti scadenze:
  - I° quadrimestre 60% + 30,00€ di quota associativa all'atto dell'iscrizione – restante 40% entro e non oltre il 31/01/2021;
  - II° quadrimestre 60% + 30,00€ di quota associativa all'atto dell'iscrizione per chi non iscritto già al I° quadrimestre – restante 40% entro e non oltre il 31/03/2021.

Non è possibile rateizzare i corsi bisettimanali frequentati monosettimanalmente.

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 da lunedì 28 settembre 2020 fino a lunedì 31 maggio 2021 compresi. I corsi di musica si svolgeranno a partire da lunedì 05 ottobre 2020 per 15 lezioni a quadrimestre. I corsi di lingue si svolgeranno a partire da lunedì 12 ottobre 2020 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 venerdì 25 giugno 2021.

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.

La quota di partecipazione è annuale e, per venire incontro alle famiglie, può venire divisa in due rate. Ricordiamo che il pagamento della seconda rata è comunque dovuto, anche in caso di rinuncia parziale o totale.

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 dopo il giorno 1 Aprile 2021.

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.



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

ACQUAMARINA  
**SEGRATE**  
**SPORT&LIFE**

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