

SCUOLA DELL'INFANZIA

BABY JUDO

MARTEDI' dalle 14.50 alle 15.50
GIOVEDI' dalle 14:50 alle 15.50

Il Maestro accompagna personalmente i bambini iscritti sia a inizio che a fine attività

- ✓ Possibilità di FREQUENZA BISETTIMANALE
- ✓ Istruttore: ALFREDO MEZZADRA



LEZIONI PROVA: prima settimana di OTTOBRE

ISCRIZIONI (seguire gli orari indicati) possono partecipare tutti gli alunni dai 4 anni compiuti entro 30.04.2019

SCUOLA PRIMARIA

GIOCA JUDO

MARTEDI' e GIOVEDI' dalle 16.00 alle 17.00 e dalle 17.00 alle 18.00

- ✓ Per tutti i corsi è consigliata la **frequenza bisettimanale**, per favorire l'apprendimento tecnico-educativo della disciplina.

GINNASTICA ARTISTICA

MERCOLEDI' dalle 16.00 alle 17.00 e dalle 17.00 alle 18.00
Disciplina completa e specifica, che si basa su movimenti ai suolo, detti acrobatici, con grandi e piccoli attrezzi. Favorisce lo sviluppo armonico del corpo, migliorando mobilità, destrezza e forza di volontà.

MINI VOLLEY

LUNEDI' dalle 16.00 alle 17.00

Si insegnano i fondamentali base e le regole del gioco attraverso esercitazioni specifiche. Si migliora la motricità generale e si favorisce l'esperienza di socializzazione all'interno di una squadra.

CALCETTO

LUNEDI' dalle 17.00 alle 18.00

Sport di squadra, che sviluppa la coordinazione, attraverso movimenti organizzati di tecnica individuale e di gruppo. Si educa alla collaborazione ed al rispetto delle regole di gioco.

GIOCO SPORT

VENERDI' dalle 14.00 alle 16.00 (14 - 15 Minibasket)
Proposta multi - sportiva: regole e fondamentali base di vari giochi di squadra, che sviluppano velocità, forza e destrezza, migliorando la coordinazione dinamica e la socializzazione attraverso il rispetto di compagni e avversari.

FLOORBALL

VENERDI' dalle 16.00 alle 18.00
Alunni/e delle classi 3^a e 5^a

Disciplina indoor, praticata con l'uso delle mazze da hockey. Migliora gli schemi motori di base attraverso la tecnica individuale e di squadra, stimola le capacità coordinative e sviluppa il senso tattico del gioco.

.LEZIONI PROVA per TUTTI: ultima settimana di SETTEMBRE o prima settimana di OTTOBRE

SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO

JUDO

MARTEDI' e GIOVEDI' dalle 18.00 alle 19.00

GINNASTICA ARTISTICA

MERCOLEDI' dalle 17.00 alle 18.00

FLOORBALL

VENERDI' dalle 16:00 alle 18.00

In collaborazione con F.C. Milano
Possibilità di partecipare Campionato juniores



- ✓ TUTTI I CORSI SONO PRATICABILI SIA DA ATLETE FEMMINE CHE DA ATLETI MASCHI.
- ✓ NEL CORSO DELL'A.S. GLI ATLETI POTRANNO PARTECIPARE A GARE E TORNEI.
- ✓ SONO POSSIBILI VARIAZIONI e/o INSERIMENTI diversi rispetto al prospetto generale, che vanno concordati direttamente con gli **Istruttori** e la **Responsabile Tecnica**.

QUOTE ISCRIZIONI

- Annuali**
Monosettimanali € 250
Bisettimanali o corsi misti € 400
- Sconti famiglie e per somma iscrizione a più corsi

ISTRUTTORI:

Tutti i corsi sono tenuti da educatori-istruttori qualificati per la specifica disciplina insegnata e laureati in Scienze Motorie e Sportive.

ALFREDO MEZZADRA corsi judo martedì/giovedì
Insegnante tecnico federale CT CUS Milano

CLAUDIO di TOMA
corsi del mercoledì.

FRANCESCO LATTANZI
corsi del lunedì e venerdì.

I CORSI sono APERTI anche agli ESTERNI, con precedenza, in caso di sovrannumero, agli alunni dell'Istituto



INIZIO CORSI

PRESENTAZIONE CORSI e INCONTRO – DIBATTITO “ EDUCARE allo SPORT “

**19 SETTEMBRE 2018 H. 17.30
IN SALONE 1° PIANO**

Inizio Corsi dal 24 settembre 2018 (tranne per i corsi JUDO del Martedì e Giovedì che inizieranno il 2 ottobre)

- ✓ Dall'8 OTTOBRE potranno accedere a tutte le attività SOLO coloro che avranno confermato e saldato la quota ISCRIZIONE e in possesso del CERTIFICATO d'idoneità sportiva NON AGONISTICA
- ✓ Per l'attivazione dei corsi è prevista una partecipazione minima di 10 atleti.
- ✓ I corsi si terranno presso la palestra dell'Istituto Madre Cabrini C.so di Porta Romana, 105, Milano.
- ✓ Tutte le attività sportive seguiranno il CALENDARIO SCOLASTICO
- ✓ Termine attività FINE MAGGIO 2019
- ✓ **MODALITA' ISCRIZIONE:**
- ✓ Lunedì/Mercoledì/Venerdì 24/26/28 settembre h. 16-18
- ✓ Da LUNEDÌ 01/10 a VENERDÌ 05/10 ottobre h. 16 - 18
Per comunicazioni e informazioni ulteriori contattare:

Responsabile Tecnica

Prof.ssa Laura Martini

CELL : 3395481241

Mail: laura_martini@hotmail.it

Sito: www.sportivamenteprof.it

ASSOCIAZIONE SPORTIVA
DILETTANTISTICA
MILANO VOLLEY CENTER



CORSI SPORTIVI 2018 – 2019



PRESSO

Istituto Madre Cabrini
Corso di Porta Romana 105
20122, Milano