

## QUOTE ISCRIZIONI

### Annuali

Mono settimanali € 250

Bisettimanali o corsi misti € 420

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 baby judo / judo

#### CLAUDIO di TOMA

Corso ginnastica artistica

#### MATTEO di MARINO

Corsi multi sport lunedì / venerdì

#### GIORGIO RAMBALDI

Corso Floorball

**I CORSI sono APERTI anche a ragazzi/e ESTERNI, con precedenza, in caso di sovrannumero, agli alunni dell'Istituto**



## INIZIO CORSI

Dal 23/09 al 27/09 **LEZIONI PROVA** per tutti i corsi ( salvo prenotazione presso la Referente Prof.ssa Laura Martini )

Da **LUNEDI' 30 SETTEMBRE** inizio definitivo **SOLO** per gli atleti che avranno confermato **iscrizione e consegnato CERTIFICATO MEDICO**

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 2020**

### MODALITA' ISCRIZIONE:

**BONIFICO BANCARIO M.V.C. UBI BANCA**

**IT16D031110166400000007487** indicare

**Nome/Cognome e tipo di attività scelta o**

**In PALESTRA la settimana dal 30/09 al 04/10**

**dalle 16.00 alle 18.00**

*Per comunicazioni e informazioni ulteriori contattare:*

### Responsabile Tecnica

Prof.ssa Laura Martini

CELL : 3395481241

Mail: laura\_martini@hotmail.it

Sito: [www.sportivamenteprof.it](http://www.sportivamenteprof.it)

ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
DILETTANTISTICA  
MILANO VOLLEY CENTER



## CORSI SPORTIVI 2019 – 2020



**PRESSO**

**Istituto Madre Cabrini**

Corso di Porta Romana 105  
20122, Milano

## 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

FREQUENZA MONO E/O BISETTIMANALE

Istruttore: **ALFREDO MEZZADRA**



**LEZIONI PROVA:** martedì 24/09 e giovedì 26/09  
segnalare nominativi alla Prof.ssa Laura Martini

possono partecipare tutti gli alunni dai 4 anni compiuti entro 30.04.2020

**ISCRIZIONI:** vedi sezione "INIZIO CORSI"

## 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 al 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 3ª e 5ª

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.

## SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO

### NOVITA' JUDO ADULTI e RAGAZZI

**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 ( vinto lo scorso anno insieme al terzo posto in Coppa Italia )



- ✓ **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.**
- ✓ **POSSIBILI VARIAZIONI e/o INSERIMENTI diversi rispetto al prospetto generale, vanno concordati direttamente con gli Istruttori del corso e la Responsabile Tecnica.**