

QUOTE ISCRIZIONI

Annuali

Monosettimanali € 250

Bisettimanali o corsi misti € 400

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

RIUNIONE INFORMATIVA CORSI

Martedì 19.09.2017 h.18.00

In PALESTRA

INIZIO DEFINITIVO CORSI

2 OTTOBRE 2017

- ✓ Da tale data potranno accedere alle attività solo coloro in regola con l'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 2018**
- ✓ **MODALITA' ISCRIZIONE:**
- ✓ dal 25/09 al 29/09 durante **ORARI CORSI**

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
2017 – 2018**



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

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



LEZIONI PROVA martedì 26.09 e giovedì 28.09

ISCRIZIONI nella settimana dal 25.09 al 29.09 dalle 16.00 alle 19.00 per tutti gli alunni dai 4 anni compiuti entro 30.04.2018

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 attraverso esercitazioni specifiche e la tecnica di gioco. 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, avversari e arbitri.

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

Bambini delle classi 4ª e 5ª (dopo gli 8 anni):

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 DA LUNEDI' 25.09 A VENERDI' 29.09

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.**