

SPORT DI SQUADRA

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



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 sfruttando schemi motori di base utili all'apprendimento.

MONOSETTIMANALE

€ 140,00

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

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.

MONOSETTIMANALE

€ 245,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|---------------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|
| Lunedì | 16,45-18,30 | Media Redecesio | 8-11 anni | | REDECESIO | Chiara Borghini |
| Mercoledì | 16,45-18,30 | Palazzetto | 8-11 anni | | SEGRATE CENTRO | |
| Giovedì | 17,00-18,45 | Elementari MI 2 Sud | 8-11 anni | | MILANO 2 | |

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.

BISETTIMANALE
€ 340,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|--------------------|-------------|--------------------------|-----------------|----------------|-------------------|---------------------|
| Lunedì Giovedì | 16,45-18,30 | Elementari Modigliani | Femmine 2013-14 | Pre-Agonistica | SEGRATE CENTRO | Marco Campagnoli |
| Martedì Venerdì | 16,45-18,30 | Palazzetto | Maschi 2013-14 | 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 migliorare ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

MONOSETTIMANALE

€ 195,00

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

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.

MONOSETTIMANALE

€ 220,00

| 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.

MONOSETTIMANALE

€165,00

BISETTIMANALE

€245,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|---------------------------|-------------|--------------------|----------------|-----------------|
| Martedì | 16,45-18,00 | Elementari Redecesio | 7-8 anni | Scoiattoli 2015/16 | REDECESIO | Carlo Bellavita |
| Mercoledì | 16,45-18,00 | Elementari MI 2 Sud | 6-7 anni | Pulcini 2016/17 | MILANO 2 | |
| Venerdì | 16,45-18,00 | Elementari MI 2 Sud | 8-9 anni | Scoiattoli 2014/15 | MILANO 2 | Luca Barbieri |
| Martedì | 18,00-19,00 | Elementari Modigliani | 9 anni | Aquilotti 2014 | SEGRATE CENTRO | Giovanni Magoga |
| Venerdì | 18,15-19,15 | Elementari Modigliani | 9 anni | Aquilotti 2014 | SEGRATE CENTRO | Giovanni Magoga |
| Mercoledì | 17,00-18,00 | Tensostruttura Rovagnasco | 8 anni | Scoiattoli 2015 | ROVAGNASCO | Matteo Quatela |
| Venerdì | 18,00-19,00 | Tensostruttura Rovagnasco | 8 anni | Scoiattoli 2015 | ROVAGNASCO | Matteo Quatela |
| Martedì | 18,15-19,15 | Tensostruttura Rovagnasco | 7 anni | Scoiattoli 2016 | ROVAGNASCO | Barbara Casella |
| Venerdì | 17,00-18,00 | Tensostruttura Rovagnasco | 7 anni | Scoiattoli 2016 | ROVAGNASCO | Matteo Quatela |
| Martedì | 17,00-18,00 | Tensostruttura Rovagnasco | 6 anni | Pulcini 2017 | ROVAGNASCO | Barbara Casella |
| Giovedì | 17,00-18,00 | Tensostruttura Rovagnasco | 6 anni | Pulcini 2017 | ROVAGNASCO | Barbara Casella |
| Lunedì | 16,15-17,15 | Tensostruttura Rovagnasco | 4-5 anni | Pulcini 2018-19 | ROVAGNASCO | Luca Barbieri |
| Mercoledì | 17,00-18,00 | Elementari Modigliani | 4-5 anni | Pulcini 2018-19 | SEGRATE CENTRO | Luca Barbieri |
| Giovedì | 16,15-17,15 | MI2 Nord | 4-5 anni | Pulcini 2018-19 | MILANO 2 | Luca Barbieri |

MINIBASKET PRO

CORSO BAMBINI

BISETTIMANALE
€ 340,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|-----------|-------------|--------------|-------------|----------------|------------|-----------------|
| Lunedì | 17,00-18,30 | Don Giussani | 10 anni | Aquilotti 2013 | REDECESIO | Carlo Bellavita |
| Mercoledì | 17,00-18,30 | Don Giussani | 10 anni | Aquilotti 2013 | ROVAGNASCO | Carlo Bellavita |

BASKET MEDIE/SUPERIORI

CORSO BAMBINI/RAGAZZI

Questo corso di basket amatoriale nasce per dare la possibilità a chiunque abbia scoperto una passione in età adolescenziale e abbia voglia di 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 basket insieme ad istruttori qualificati che sapranno dare il giusto incipit per migliorare ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

MONOSETTIMANALE
€ 195,00

| Giorni | Orario | Palestra | Destinatari | Denominazione | Quartiere | Trainer |
|--------|-------------|------------------------------|-------------|---------------|------------|-------------------|
| Lunedì | 17,15-18,15 | Tensostruttura Rovagnasco | 11-16 anni | | ROVAGNASCO | Francesco Perolfi |

FUTSAL | AVVIAMENTO AL CALCIO

CORSO BAMBINI

Il Futsal, o calcio indoor, è uno sport di squadra che si svolge all'interno. Gli obiettivi generali da perseguire sono lo sviluppo/consolidamento di 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.

MONOSETTIMANALE
€ 140,00

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