



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
€ 154,00

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
€ 270,00

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

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
€ 374,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	16:45-18:30	Elementari Modigliani	Femmine 2014-15	Pre-Agonistica	SEGRATE CENTRO	Chiara Gamberini Daria Occhipinti
Giovedì	16:45-18:30	Mattioli Superiore	Femmine 2014-15	Pre-Agonistica	ROVAGNASCO	Chiara Gamberini Chiara Borghini

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 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 pallavolo insieme ad istruttori qualificati che sapranno dare il giusto incipit per migliorare ogni aspetto legato alla coordinazione di gioco.

MONOSETTIMANALE

€ 215,00

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

€ 242,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	21:00-23:00	Elementari Walt Disney			SAN FELICE	Stefano Bernazzani

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

€182,00

BISETTIMANALE

€270,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	16:45-17:45	Elementari Redecesio	7-8 -9 anni	Scoiattoli 2015-16-17	REDECESIO	Carlo Bellavita
Mercoledì	16:45-17:45	Elementari MI 2 Sud	6-7-8 anni	Pulcini 2016-17-18	MILANO 2	Luca Zucchelli
Venerdì	16:45-17:45	Elementari MI 2 Sud	9-10 anni	Aquilotti 2014-15	MILANO 2	Carlo Bellavita
Mercoledì	18:00-19:00	Tensostruttura Rovagnasco	9 anni	Aquilotti 2015	ROVAGNASCO	Carlo Bellavita
Venerdì	17:00-18:00	Don Giussani	9 anni	Aquilotti 2015	REDECESIO	Carlo Bellavita
Martedì	18:00-19:00	Elementare Modigliani	8 anni	Scoiattoli 2016	SEGRATE CENTRO	Barbara Casella
Venerdì	17:00-18:00	Tensostruttura Rovagnasco	8 anni	Scoiattoli 2016	ROVAGNASCO	Barbara Casella
Lunedì	17:15-18:15	Tensostruttura Rovagnasco	7 anni	Scoiattoli 2017	ROVAGNASCO	Matteo Quatela
Mercoledì	17:00-18:00	Tensostruttura Rovagnasco	7 anni	Scoiattoli 2017	ROVAGNASCO	Matteo Quatela
Martedì	17:00-18:00	Tensostruttura Rovagnasco	6 anni	Pulcini 2018	ROVAGNASCO	Giovanni Magoga
Giovedì	17:00-18:00	Tensostruttura Rovagnasco	6 anni	Pulcini 2018	ROVAGNASCO	Giovanni Magoga
Lunedì	16:15-17:15	Tensostruttura Rovagnasco	4-5 anni	Pulcini 2019-20	ROVAGNASCO	Matteo Quatela
Mercoledì	17:00-18:00	Elementari Modigliani	4-5 anni	Pulcini 2019-20	SEGRATE CENTRO	Luca Barbieri
Mercoledì	16:15-17:00	Tensostruttura Rovagnasco	3 anni	Pulcini 2021	ROVAGNASCO	Matteo Quatela

MINIBASKET PRO

CORSO BAMBINI

BISETTIMANALE
€ 374,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Martedì	18:00-19:30	Tensostruttura Rovagnasco	10 anni	Aquilotti 2014	ROVAGNASCO	Carlo Bellavita
Venerdì	18:15-19:45	Elementari Modigliani	10 anni	Aquilotti 2014	SEGRATE CENTRO	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
€ 215,00

Giorni	Orario	Palestra	Destinatari	Denominazione	Quartiere	Trainer
Lunedì	17:00-18:00	Leopardi	11-16 anni		SEGRATE CENTRO	Luca Barbieri

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
€ 154,00

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