



C.F. / P.IVA 07841770964

sede legale e amministrativa: via Lampugnano 80, 20151 Milano

e-mail: segreteria@polisportivagaregnano.it – sito internet: www.polisportivagaregnano.it

tel. 02.33.49.74.85 – orari di segreteria: dal lunedì al venerdì 9.00 – 12.00 e 16.00 – 18.30

PIANO DEI CORSI E DEI CONTRIBUTI DI FREQUENZA

ATTIVITA' ISTITUZIONALE

ESERCIZIO SOCIALE 2024/2025

(approvato dal Consiglio Direttivo con Delibera n° 17/2024 del 17 aprile 2024)

ATTIVITA' PER LA PRIMA INFANZIA

GIOCOYOGA – FAVOLANDO – PRIMI PASSI – ESPRESSIONE CORPOREA – EDUCAZIONE PSICOMOTORIA

ATTIVITA' GIOVANILI

MINIBASKET – BASKET – MINIVOLLEY – VOLLEY – GINNASTICA ARTISTICA, ACROBATICA, ACROGYM – JUDO – PARKOUR

ATTIVITA' PER RIMANERE IN FORMA

PILATES – YOGA DINAMICO – HATHA YOGA – TAI CHI CHUAN – TOTAL WORK OUT – TOTAL BODY – G.A.G. – TOTAL FIT – INTERVAL TRAINING HIIT – STEP AND TONE – ALLENAMENTO FUNZIONALE – TONIFICAZIONE GENERALE

ATTIVITA' PER LA GRANDE ETA'

GINNASTICA MASTER – GINNASTICA RIEDUCATIVA – ATTIVITA' FISICA ADATTATA – YOGA – PILATES – GINNASTICA MUSICALE

INIZIO ATTIVITA': 23 SETTEMBRE 2024 – TERMINE ATTIVITA': 31 MAGGIO 2025

(CON SOSPENSIONE DELLE ATTIVITA' COME DA CALENDARIO SCOLASTICO)

PER ALCUNE SQUADRE DELLE SEZIONI DI PALLACANESTRO E PALLAVOLO E PER ALCUNI GRUPPI DELLA SEZIONE DI GINNASTICA ARTISTICA L'INIZIO DELLE ATTIVITA' È ANTICIPATO E IL TERMINE POSTICIPATO, LE CUI DATE SONO INDICATE NEL PIANO DELLE ATTIVITA' 2024/2025

LA PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITA' È RISERVATA AI SOCI

IN REGOLA CON IL VERSAMENTO DELLA QUOTA ASSOCIATIVA INDIVIDUALE ANNUALE DI € 25,00

(deliberata dal Consiglio Direttivo con Delibera n° 16/2024 del 17 aprile 2024)

La Polisportiva è un'associazione sportiva dilettantistica di promozione sociale riconosciuta dal Dipartimento per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri e dal CONI, affiliata alla FIP (Federazione Italiana Pallacanestro), all'FIPAV (Federazione Italiana Pallavolo), alla FGI (Federazione Ginnastiche d'Italia), al CSI (Centro Sportivo Italiano), allo CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale), e all'UISP (Unione Italiana Sport Per tutti). È iscritta al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore.

Per potersi associare occorre condividere gli scopi statutari, impegnarsi al rispetto delle "norme per la partecipazione alle attività" e degli altri regolamenti interni (disponibili sul sito dell'Associazione), e versare l'annuale quota associativa.

La partecipazione alle attività è subordinata al versamento del contributo di frequenza (comprensivo di assicurazione RCT e contro infortuni) e, per le attività motorie e sportive, dai 6 anni, alla presentazione di una certificazione di idoneità all'attività sportiva non agonistica (nel qual caso la Polisportiva dispone di un servizio medico su appuntamento) o, in caso di discipline competitive, di una certificazione di idoneità all'attività sportiva agonistica (nel qual caso la Polisportiva rilascia un'apposita richiesta da esibire in un centro di medicina sportiva accreditato da Regione Lombardia; fino ai 18 anni la visita è gratuita).

Le attività della Polisportiva sono promosse nel rispetto del "Codice Etico per lo Sport del Comune di Milano", della "Carta dei Valori per lo Sport Femminile del Municipio 8 del Comune di Milano" e della "Carta dei Valori e dei Principi della Polisportiva" (disponibili sul sito dell'Associazione).

La Polisportiva si avvale della collaborazione di istruttori/istruttrici con adeguata formazione trasversale e tecnica (diploma ISEF, Laurea in Scienze Motorie, attestati tecnici rilasciati dalle Federazioni e dagli Enti di Promozione di riferimento) e abilitati all'utilizzo del DAE (Defibrillatore Semiautomatico Esterno).

POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2024/2025						AGGIORNATO AL 06 MAGGIO 2024				
GINNASTICA MASTER E ATTIVITA' FISICA ADATTATA						CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE				
INDIRIZZO	N° GR	DESCRIZIONE	GIORNI			ORARI	A	B	NOTE	
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	301	MASTER	LU		GI	08:55 - 09:50	€ 265,00			
	302	ATTIVITA' FISICA ADATTATA	LU		GI	09:50 - 10:45				
	303	MASTER	LU		GI	10:45 - 11:40				
	304	MASTER	LU		GI	11:40 - 12:35				
	305	MASTER		MA	VE	08:55 - 09:50				
	306	MASTER		MA	VE	09:50 - 10:45				
	307	MASTER		MA	VE	10:45 - 11:40				
	308	ATTIVITA' FISICA ADATTATA		MA	VE	11:40 - 12:35				
	309	MASTER	LU		GI	14:30 - 15:25				
	312	RIEDUCATIVA			ME	09:00 - 10:00	€ 235,00	€ 205,00	(1) (2)	
	313	RIEDUCATIVA			ME	10:00 - 11:00				
	315	RIEDUCATIVA	LU			14:30 - 15:30				
316	RIEDUCATIVA			GI	14:30 - 15:30					
	329	ATTIVITA' FISICA ADATTATA		MA	VE	14:30 - 15:25	€ 265,00			
COOPERATIVA ECOPOLIS VIA SAPRI 79 MILANO	401	MASTER	LU		GI	08:55 - 09:50	€ 250,00		(3)	
	402	MASTER	LU		GI	09:50 - 10:45				
	403	ATTIVITA' FISICA ADATTATA	LU		GI	10:45 - 11:40				
	404	MASTER	LU		GI	11:40 - 12:35				
COOPERATIVA LABRIOLA VIA FALCK 51 MILANO	411	MASTER		MA	VE	08:55 - 09:50	€ 250,00		(3)	
	412	ATTIVITA' FISICA ADATTATA		MA	VE	09:50 - 10:45				
	413	MASTER		MA	VE	10:45 - 11:40				
TIRO A SEGNO NAZIONALE VIA ACHILLE PAPA 22/B MILANO	421	MASTER		MA	VE	08:55 - 09:50	€ 230,00			
	422	MASTER		MA	VE	09:50 - 10:45				
	423	MASTER		MA	VE	10:45 - 11:40				
	424	ATTIVITA' FISICA ADATTATA		MA	VE	11:40 - 12:35				
	425	MASTER			ME	VE				14:55 - 15:50
	426	MASTER		MA	GI	14:55 - 15:50				
	427	MASTER		MA	GI	15:50 - 16:45				
COMUNITA' VILLAPIZZONE P.ZZA VILLAPIZZONE 3 MILANO	431	MASTER		MA	VE	08:55 - 09:50	€ 230,00			
	432	MASTER		MA	VE	09:50 - 10:45				
	433	MASTER		MA	VE	10:45 - 11:40				
CENTRO SOCIO RICREATIVO CULTURALE ALDINI MILANO	451	MASTER	LU		GI	08:55 - 09:50	€ 210,00		(4)	
	452	MASTER	LU		GI	09:50 - 10:45				
	453	ATTIVITA' FISICA ADATTATA	LU		GI	10:45 - 11:40				
	456	ATTIVITA' FISICA ADATTATA		MA	VE	09:50 - 10:45				
	457	MASTER		MA	VE	10:45 - 11:40				
	458	MASTER		MA	VE	11:40 - 12:35				
CENTRO SOCIO RICREATIVO CULTURALE ACQUABELLA VIA DON S. MARTINO 10 MILANO	461	MASTER	LU		GI	08:55 - 09:50	€ 195,00		(4)	
	462	MASTER	LU		GI	09:50 - 10:45				
	463	MASTER	LU		GI	11:00 - 11:55				
	464	MASTER	LU		GI	11:55 - 12:50				
	465	MASTER		MA	VE	08:55 - 09:50				
	466	MASTER		MA	VE	09:50 - 10:45				
	467	MASTER		MA	VE	11:00 - 11:55				
	468	ATTIVITA' FISICA ADATTATA		MA	VE	11:55 - 12:50				
	470	MASTER			ME	VE				15:25 - 16:20
	471	MASTER			ME	VE				16:20 - 17:15
CENTRO SOCIO RICREATIVO CULTURALE MONTE GRAPPA VIA MONTE GRAPPA 8 MILANO	475	MASTER		MA	VE	09:15 - 10:10	€ 130,00		(4)	
	476	MASTER		MA	VE	10:15 - 11:10				
	477	MASTER		MA	VE	11:15 - 12:10				
CONDominio VIA SAPRI 45/55 MILANO	481	MASTER	LU		GI	15:00 - 15:55	€ 230,00		(5)	
COOPERATIVA ABITARE VIA ORNATO 7 MILANO	491	ATTIVITA' FISICA ADATTATA	LU		GI	08:55 - 09:50	€ 250,00		(3)	
	492	MASTER	LU		GI	09:50 - 10:45				

POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2024/2025						AGGIORNATO AL 06 MAGGIO 2024			
GINNASTICA MASTER E ATTIVITA' FISICA ADATTATA						CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE			
INDIRIZZO	N° GR	DESCRIZIONE	GIORNI			ORARI	A	B	NOTE
CRAL MILANO VIA BEZZECA 24 MILANO	501	MASTER		MA		VE		€ 230,00	
	502	MASTER		MA		VE			
	503	MASTER		MA		VE			
PARROCCHIA SANTA TERESA VIA ASIAGO 1 MILANO	511	ATTIVITA' FISICA ADATTATA	LU			GI		€ 230,00	
	512	ATTIVITA' FISICA ADATTATA	LU			GI			
	513	ATTIVITA' FISICA ADATTATA	LU			GI			
	515	ATTIVITA' FISICA ADATTATA		MA			VE		
	516	ATTIVITA' FISICA ADATTATA		MA			VE		
	517	ATTIVITA' FISICA ADATTATA		MA			VE		
CENTRO PARROCCHIALE S. GIUSEPPE VIA RICCARDI 6 MILANO	521	ATTIVITA' FISICA ADATTATA	LU			GI		€ 230,00	
	522	ATTIVITA' FISICA ADATTATA	LU			GI			
PARROCCHIA SAN BASILIO VIA JARACH 4 MILANO	525	ATTIVITA' FISICA ADATTATA	LU			GI		€ 230,00	
PARROCCHIA GESU' MARIA GIUSEPPE VIA BRAMANTINO 2 MILANO	527	MASTER		MA			VE	€ 230,00	
	528	MASTER		MA			VE		
COOPERATIVA LA BENEFICA VIA MONTE ROSA 14 NOVATE MIL.	531	MASTER	LU			GI		€ 220,00	(3)
	532	MASTER	LU			GI			
	533	MASTER	LU			GI			
COOPERATIVA LA BENEFICA VIA XXV APRILE 41 NOVATE MIL.	535	MASTER			ME		VE	€ 220,00	(3)
	536	MASTER			ME		VE		
	537	MASTER			ME		VE		
SCUOLA FRONTINI (LUCERNATE) VIA VERBANIA 1 RHO	541	MASTER		MA			VE		
SCUOLA DE ANDRE' (STELLANDA) VIA DI GIACOMO 8 RHO	543	MASTER		MA			VE		
PALESTRA COMUNALE VIA ALESSANDRIA 2 RHO	551	MASTER		MA			VE	€ 110,00	(6)
	552	MASTER		MA			VE		
	553	MASTER		MA			VE		
	554	MASTER		MA			VE		
	561	MASTER			ME		VE		
	562	MASTER			ME		VE		
	563	MASTER			ME		VE		
SCUOLA ELEMENTARE BONECCHI INGRESSO DA VIA DEI CORNAGGIA 33	555	MASTER		MA			VE	€ 110,00	(6)
	556	MASTER		MA			VE		
PALAZZETTO MOLINELLO (MAZZO) VIA TRECATE 52 RHO	571	MASTER		MA		GI		€ 110,00	(6)
	572	MASTER		MA		GI			

NOTE GENERALI

Fino a conferma definitiva del piano delle attività i corsi programmati potrebbero subire variazioni.

Il contributo per l'attività è comprensivo di assicurazione base RCT e contro infortuni.

(*): Ginnastica Finalizzata alla Salute con Metodologia

NOTE SPECIFICHE

NOTA (1) : contributo A = applicato per prima attività - contributo B = applicato se in aggiunta ad altra attività bisettimanale

NOTA (2) : se attività bisettimanale contributo di € 335,00 - se attività trisettimanale contributo di € 415,00

NOTA (3) : per le attività promosse nei locali delle Cooperative, per i soci delle Cooperative stesse è prevista una riduzione di € 20,00

NOTA (4) : per partecipare all'attività occorre essere iscritti al Centro Anziani

NOTA (5) : attività riservata ai residenti del condominio

NOTA (6) : attività regolata da bando comunale e riservata prioritariamente ai cittadini di Rho.

POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2024/2025						AGGIORNATO AL 06 MAGGIO 2024					
FITNESS MASTER E DISCIPLINE ORIENTALI MASTER E ADULTI						CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE					
INDIRIZZO	N° GR	DESCRIZIONE	GIORNI			ORARI	A	B	NOTE		
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 A MILANO	601	G.F.S.M.* PILATES MASTER	LU				08:55 - 09:50	€ 225,00	€ 285,00	(8) (9)	
	602	G.F.S.M.* PILATES MASTER			GI		08:55 - 09:50				
	603	G.F.S.M.* YOGA MASTER	LU				09:50 - 10:45				
	604	G.F.S.M.* YOGA MASTER			GI		09:50 - 10:45				
	605	MUSICALE MASTER	LU				10:45 - 11:40				
	606	MUSICALE MASTER			GI		10:45 - 11:40				
	607	G.F.S.M.* PILATES MASTER	LU				11:40 - 12:35				
	608	G.F.S.M.* PILATES MASTER			GI		11:40 - 12:35				
	609	MASTER FIT		MA		VE	08:55 - 09:50				€ 265,00
	610	MASTER GOLD		MA		VE	09:50 - 10:45				
	611	MASTER GOLD		MA		VE	10:45 - 11:40				
	613	TAI CHI CHUAN			ME		08:45 - 10:15	€ 235,00	€ 295,00	(8) (9)	
	614	KARATE ADULTI	LU	ME			20:15 - 21:30	€ 315,00		(12)	
	SCUOLA MARIA CONSOLATRICE VIA AMPEZZO 8 MILANO	621	TONIFICAZIONE MASTER	LU		GI		18:15 - 19:10	€ 300,00		
622		TONIFICAZIONE MASTER	LU		GI		19:15 - 20:10				
623		TONIFICAZIONE MASTER			ME		19:00 - 19:55	€ 165,00			
FITNESS ADULTI						CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE					
INDIRIZZO	N° GR	DESCRIZIONE	GIORNI			ORARI	MONOSETT	BISETT	NOTE		
COOPERATIVA ECOPOLIS VIA SAPRI 79 MILANO	701	G.F.S.M.* PILATES		MA			19:00 - 19:50	€ 225,00	€ 285,00	(8) (9) (10) (11)	
	702	G.F.S.M.* PILATES		MA			20:00 - 20:50				
	703	G.F.S.M.* PILATES				VE	19:00 - 19:50				
	704	G.F.S.M.* PILATES				VE	20:00 - 20:50				
	705	G.F.S.M.* PILATES			ME		19:00 - 19:50				
	706	TOTAL WORK OUT			ME		20:00 - 20:50				
TIRO A SEGNO NAZIONALE VIA ACHILLE PAPA 22/B MILANO	711	G.F.S.M. PILATES		MA			13:00 - 13:50	€ 225,00	€ 285,00	(8) (10)	
	712	G.F.S.M. PILATES				VE	13:00 - 13:50				
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	721	G.F.S.M.* PILATES	LU				13:00 - 13:50	€ 245,00	€ 305,00	(8) (9) (10)	
	722	GAG		MA			13:00 - 13:50				
	723	G.F.S.M.* YOGA DINAMICO			ME		13:00 - 13:50				
	724	G.F.S.M.* PILATES			GI		13:00 - 13:50				
	725	G.F.S.M.* PILATES				VE	13:00 - 13:50				
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	761	TOTAL BODY	LU				07:40 - 08:30	€ 245,00	€ 365,00		
	762	G.F.S.M.* PILATES				GI	07:40 - 08:30				
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	731	G.F.S.M.* YOGA DINAMICO	LU				17:55 - 18:45	€ 245,00	€ 365,00	(8) (9) (10)	
	732	G.F.S.M.* PILATES	LU				18:50 - 19:40				
	733	INTERVAL TRAINING HIIT	LU				19:45 - 20:35				
	734	ALLENAMENTO FUNZIONALE	LU				20:40 - 21:30				
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	735	G.F.S.M.* PILATES		MA			17:55 - 18:45	€ 245,00	€ 365,00	(8) (9) (10)	
	736	TOTAL WORKOUT		MA			18:50 - 19:40				
	737	G.F.S.M.* PILATES		MA			19:45 - 20:35				
	738	FIT DANCE		MA			20:40 - 21:30				
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	739	TOTAL FIT			ME		17:55 - 18:45	€ 245,00	€ 365,00	(8) (9) (10)	
	740	G.F.S.M.* HATHA YOGA			ME		18:50 - 19:40				
	741	G.F.S.M.* PILATES			ME		19:45 - 20:35				
	742	INTERVAL TRAINING HIIT			ME		20:40 - 21:30				
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	743	G.F.S.M.* PILATES				GI	17:55 - 18:45	€ 245,00	€ 365,00	(8) (9) (10)	
	744	STEP AND TONE				GI	18:50 - 19:40				
	745	TOTAL BODY				GI	19:45 - 20:35				
	746	GINNASTICA POSTURALE				GI	20:40 - 21:30				
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	747	TOTAL WORKOUT				VE	17:55 - 18:45	€ 245,00	€ 365,00	(8) (9) (10)	
	748	G.F.S.M.* PILATES				VE	18:50 - 19:40				
	749	G.F.S.M.* PILATES				VE	19:45 - 20:35				

Fino a conferma definitiva del piano delle attività i corsi programmati potrebbero subire variazioni.

NOTE GENERALI Il contributo per l'attività è comprensivo di assicurazione base RCT e contro infortuni.
(*) Ginnastica Finalizzata alla Salute con Metodologia

NOTA (8) : contributo A = applicato ad attività monosettimanale
contributo B = applicato ad attività bisettimanale (anche di diversa tipologia)

NOTA (9) : contributo integrativo di € 110,00 applicato per ogni corso aggiuntivo, della stessa fascia oraria, oltre il bisettimanale

NOTE SPECIFICHE NOTA (10) : in caso di abbinamento di un corso monosettimanale serale e uno in pausa pranzo, o di due corsi monosettimanali di due diverse strutture, si applica un contributo mediato tra i rispettivi contributi bisettimanali.

NOTA (11) : ai soci della Cooperativa Ecopolis riduzione di € 20,00 sul contributo totale dovuto

NOTA (12) : trattasi di attività esclusivamente corsistica

GR.	DENOMINAZIONE GRUPPO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE	
101	GIOCOYOGA	VIA LAMPUGNANO 80	LU	16.15-17.30	(1)	2021-2020-2019
102	FAVOLANDO		MA			
103	ESPRESSIONE CORPOREA		ME			
104	PRIMI PASSI		GI			
105	EDUCAZIONE PSICOMOTORIA		VE			
GR.	DENOMINAZIONE GRUPPO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE	
111	JUDO A	VIA ACHILLE PAPA 22/B	MA	17.00-18.00	€ 315,00	2016-2017-2018
112	JUDO B		MA	18.00-19.00		2013-2014-2015
113	JUDO C		MA	19.00-20.30	€ 350,00	2012 E PREC.
GR.	DENOMINAZIONE GRUPPO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE	
121	A.D.D.* PARKOUR A	VIA NATTA 11	GI	17.00-18.30	€ 255,00	(3)
122	A.D.D.* PARKOUR B		GI	18.30-20.00		
123	A.D.D.* PARKOUR C	VIA LAMPUGNANO 80	SA	09.30-11.00		
124	A.D.D.* PARKOUR D		SA	11.00-12.30		

SEZIONE DI ATTIVITA' PALLAVOLO

GR.	DENOMINAZIONE GRUPPO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE	
131	MINIVOLLEY	VIA LAMPUGNANO 80	LU	17.00-18.00	€ 345,00	2015-2016-2017
132	VOLLEY UNDER 11	VIA URUGUAY 26	LU	17.30-19.00	€ 380,00	(4)
		VIA NATTA 11	GI	17.00-18.30		
133	VOLLEY UNDER 12	VIA NATTA 11	LU	17.00-18.30	€ 380,00	(4)
			ME	16.45-18.15		
134	VOLLEY UNDER 13 BLU	VIA OJETTI	LU	18.30-20.30	€ 390,00	(4)
		VIA GALLARATE 15	ME	19.00-20.30		
135	VOLLEY UNDER 13 ROSSA**	VIA OJETTI	LU	17.00-18.30	€ 435,00	(4)
		VIA NATTA 11	MA	17.00-19.00		
		VIA GALLARATE 15	GI	17.00-18.30		
136	VOLLEY UNDER 14 BLU	VIA GALLARATE 15	MA	17.00-18.30	€ 390,00	(4)
			VE	17.00-19.00		
137	VOLLEY UNDER 14 ROSSA**	VIA NATTA 11	LU	18.30-20.30	€ 435,00	(4)
		VIA SAPRI 50	ME	17.00-18.30		
		VIA GALLARATE 15	VE	19.00-20.30		
138	VOLLEY UNDER 15 BLU	VIA GALLARATE 15	LU	17.00-19.00	€ 405,00	(4)
139	VOLLEY UNDER 15 ROSSA**	VIA NATTA 11	MA	19.00-20.30	€ 435,00	(4)
			GI	17.00-19.00		
			VE	17.00-18.30		
140	VOLLEY UNDER 17 BLU	VIA GALLARATE 15	LU	19.00-21.00	€ 405,00	(4)
			GI	18.30-20.30		
141	VOLLEY UNDER 17 ROSSA**	VIA SAPRI 50	MA	17.00-19.00	€ 435,00	(4)
		VIA GALLARATE 15	ME	20.30-22.00		
		VIA NATTA 11	VE	16.45-18.15		
142	VOLLEY UNDER 18**	VIA SAPRI 50	MA	19.00-20.30	€ 450,00	(4) (5)
			ME	18.30-20.30		
			VE			
143	VOLLEY UNDER 19**	VIA GALLARATE 15	MA	18.30-20.30	€ 405,00	(4)
			GI	20.30-22.30		
144	VOLLEY UNDER 21**	VIA NATTA 11	MA	20.30-22.30	€ 405,00	(4)
151	VOLLEY OPEN	VIA SAPRI 50	LU	21.00-23.00	€ 405,00	(4)
			ME	20.30-22.30		
152	VOLLEY 1^ SQUADRA (3^ DIV.)**	VIA SAPRI 50	MA	20.30-22.30	€ 100,00	(4) (5)
			GI	20.00-22.00		
			VE	20.30-22.30		
153	VOLLEY AMATORI	VIA NATTA 11	ME	20.30-22.30	€ 245,00	2005 E PREC.

NOTE GENERALI

Fino a conferma definitiva del piano delle attività i corsi programmati potrebbero subire variazioni.

Il contributo per l'attività è comprensivo di assicurazione base RCT e contro infortuni.

Sconti per più iscritti (<18 anni) dello stesso gruppo familiare: 2° iscritto (in ordine decresc.di importo) 20 % - successivi 40 %

(*) A.D.D.: Art Du Déplacement

(**) Le iscrizioni alle squadre con doppio asterisco sono subordinate alla segnalazione dell'allenatore

NOTE SPECIFICHE

NOTA (1) : 1 g./settim. = € 305,00 - 2 g./settim.: € 425,00 - 3 g./settim.: € 525,00 - 4 g./settim.: € 625,00 - 5 g./settim.: € 725,00

NOTA (2) : 1 g./settim. = € 295,00 - 2 g./settim.: € 395,00

NOTA (3) : possibilità di abbinamento dei gruppi per attività bisettimanale con un contributo aggiuntivo di € 127,50

NOTA (4) : contributo comprensivo della preparazione atletica dal 9 al 20 settembre 2024

il programma degli allenamenti di preparazione atletica sarà comunicato in fase di iscrizione alle attività 2024/2025

NOTA (5) : contributo comprensivo di un allenamento aggiuntivo di preparazione fisica

il programma degli allenamenti sarà comunicato in fase di iscrizione alle attività 2024/2025

POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2024/2025						AGGIORNATO AL 08 MAGGIO 2024				
SEZIONE DI ATTIVITA' PALLACANESTRO										
GR.	DENOMINAZIONE GRUPPO	PALESTRA	GIORNI			ORARI	CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE			
161	MINIBASKET SCOIATTOLI CS	VIA LAMPUGNANO 80	MA		VE	17.00-18.00	€ 345,00	2017-2018		
162	MINIBASKET AQUILOTTI CS 1		MA		VE	18.00-19.00		2015-2016		
163	MINIBASKET AQUILOTTI CS 2		LU			18.00-19.30	€ 380,00	2014		
			ME		17.00-18.30					
164	MINIBASKET SCOIATTOLI DG	VIA DON GNOCCHI 25	LU		GI	16.45-17.45	€ 345,00	(1)	2016-2017-2018	
165	MINIBASKET AQUILOTTI DG 1		LU		GI	17.45-18.45	€ 345,00		2015	
166	MINIBASKET AQUILOTTI DG 2		LU			18.45-20.00	€ 380,00		2014	
				GI	18.45-20.30					
167	MINIBASKET SCOIATTOLI SG	VIA SAN GIUSTO 65	MA			16.45-18.00	€ 265,00	(1)	2016-2017-2018	
168	MINIBASKET AQUILOTTI SG				VE				2014-2015	
169	MINIBASKET ESORDIENTI BLU	VIA NATTA 11	MA			18.00-19.30	€ 380,00		2013	
					GI					
170	MINIBASKET ESORDIENTI ROSSA	VIA NATTA 11		ME		16.30-18.00	€ 380,00		2013	
					VE	18.00-19.30				
171	BASKET UNDER 13 FEMMINILE	VIA NATTA 11	MA			16.30-18.00	€ 435,00	(2)	2012-2013	
		VIA QUARENGHI 14			VE	18.00-19.30		(3)		
		VIA NATTA 11			SA	9.30-11.00				
172	BASKET UNDER 13 BLU	VIA NATTA 11	LU			16.30-18.00	€ 435,00	(2)	2012	
		VIA LAMPUGNANO 80			SA	9.30-11.00		(3)		
173	BASKET UNDER 13 ROSSA	VIA NATTA 11	LU			18.00-19.30	€ 435,00	(2)	2012	
		VIA LAMPUGNANO 80			GI			(3)		
		VIA NATTA 11			SA	9.30-11.00				
174	BASKET UNDER 14 FEMMINILE	VIA QUARENGHI 14	MA			18.30-20.00	€ 435,00	(2)	2011	
		VIA LAMPUGNANO 80			GI	19.30-21.00		(3)		
		VIA NATTA 11			SA	11.00-12.30				
175	BASKET UNDER 14 BLU	VIA NATTA 11		ME		18.00-19.30	€ 435,00	(2)	2011	
					VE	16.30-18.00		(3)		
		VIA LAMPUGNANO 80			SA	11.00-12.30				
176	BASKET UNDER 14 ROSSA	VIA LAMPUGNANO 80		ME		18.30-20.00	€ 435,00	(2)	2011	
					VE	19.30-21.00		(3)		
		VIA NATTA 11			SA	11.00-12.30				
177	BASKET UNDER 15	VIA NATTA 11	LU			19.30-21.00	€ 435,00	(2)	2010	
					ME	15.30-17.00		(3)		
		VIA LAMPUGNANO 80			SA	16.00-17.30				
178	BASKET UNDER 16	VIA LAMPUGNANO 80	LU			15.30-17.00	€ 435,00	(2)	2009	
					ME	19.30-21.00		(3)		
		VIA NATTA 11			SA	16.00-17.30				
179	BASKET UNDER 17 BIANCA*	VIA LAMPUGNANO 80	LU			19.30-21.00	€ 450,00	(2)	2009	
					GI	15.30-17.00		(3)		
					SA	14.30-16.00		(4)		
180	BASKET UNDER 17 BLU	VIA LAMPUGNANO 80	MA			15.30-17.00	€ 450,00	(2)	2008	
					ME	20.00-21.30		(3)		
		VIA NATTA 11			SA	14.30-16.00		(4)		
181	BASKET UNDER 17 ROSSA*	VIA LAMPUGNANO 80	MA			19.00-21.00	€ 465,00	(2)	2008	
		VIA NATTA 11			GI	21.00-22.30		(3)		
		VIA LAMPUGNANO 80			VE	15.30-17.00		(4)		
182	BASKET UNDER 19 BLU	VIA NATTA 11	MA			19.30-21.00	€ 435,00	(2)	2006-2007	
					VE	21.00-23.00		(3)		
							(4)			
183	BASKET UNDER 19 ROSSA*	VIA LAMPUGNANO 80	MA			21.00-23.00	€ 465,00	(2)	2006-2007	
		VIA NATTA 11			GI	19.30-21.00		(3)		
		VIA LAMPUGNANO 80			VE	19.00-21.00				
191	BASKET 2ª DIVISIONE	VIA NATTA 11	LU			21.00-23.00	€ 475,00	(2)	SENIOR	
					ME					
		VIA LAMPUGNANO 80			GI					
199	BASKET 1ª SQUADRA (SERIE D)*	VIA LAMPUGNANO 80	LU			21.00-23.00		(2)	SENIOR	
					ME	21.30-23.30				
					VE	21.00-23.00				

NOTE GENERALI

Fino a conferma definitiva del piano delle attività i corsi programmati potrebbero subire variazioni.

Il contributo per l'attività è comprensivo di assicurazione base RCT e contro infortuni.

Sconti per più iscritti (<18 anni) dello stesso gruppo familiare: 2° iscritto (in ordine decresc.di importo) 20 % - successivi 40 %

(*) Le iscrizioni alle squadre con asterisco (*) sono subordinate alla segnalazione dell'allenatore

NOTE SPECIFICHE

NOTA (1) : contributo comprensivo di presa in consegna dei bambini alle ore 16.30

NOTA (2) : contributo comprensivo della preparazione atletica dal 9 al 20 settembre 2024

il programma degli allenamenti di preparazione atletica sarà comunicato in fase di iscrizione alle attività 2024/2025

NOTA (3) : il programma degli allenamenti (sia infrasettimanali sia del sabato) potrebbe subire modifiche e/o variazioni in base ai calendari delle partite di campionato e/o di particolari eventi organizzati dalla Polisportiva.

NOTA (4) : contributo comprensivo di un allenamento aggiuntivo di preparazione fisica

il programma degli allenamenti sarà comunicato in fase di iscrizione alle attività 2024/2025

SEZIONE DI ATTIVITA' GINNASTICA ARTISTICA

GR.	DENOMINAZIONE GRUPPO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE		
201	ARTISTICA MONO MINI F/M LU	VIA LAMPUGNANO 80	LU	16.15-17.00	€ 215,00	2019	
203	ARTISTICA MONO MINI F/M ME		ME				
205	ARTISTICA MONO MINI F/M GI		GI				
207	ARTISTICA MONO 1 SA	VIA LAMPUGNANO 80	SA	10.00-11.00	€ 235,00	2018-2017	
209	ARTISTICA MONO 1 ME		ME	17.00-18.00			
210	ARTISTICA MONO 1-2 GI		GI	17.00-18.00			
211	ARTISTICA MONO 2 ME	VIA LAMPUGNANO 80	ME	17.00-18.30	€ 275,00	2016-2015-2014	
213	ARTISTICA MONO 2 SA		SA	11.00-12.30			
215	ARTISTICA MONO 2-3 MA		MA	18.30-20.00			
217	ARTISTICA MONO 3-4 SA		SA	11.00-12.30			
219	ARTISTICA MONO 3-4 MA		MA	16.00-17.30			
221	ARTISTICA BISETT. 1 LU/GI		LU	GI			17.00-18.00
223	ARTISTICA BISETT. 1 MA/VE	MA	VE				
225	ARTISTICA BISETT. 2 LU/GI	VIA LAMPUGNANO 80	LU	GI	€ 380,00	2016-2015-2014	
227	ARTISTICA BISETT. 2 MA/VE		MA	VE			
229	ARTISTICA BISETT. 3-4 LU/GI		LU	GI			
231	ARTISTICA BISETT. 3-4 MA/VE		MA	VE			
233	ARTISTICA BISETT. 3-4 ME/VE		ME	VE			
241	ARTISTICA AVANZATO 1-2	VIA LAMPUGNANO 80	ME	VE	€ 420,00	(2)	
243	ARTISTICA AVANZATO 2-3		LU	GI			
245	ARTISTICA AVANZATO 3-4		LU	ME			
			ME	VE			
251	ACROBATICA FEMM/MASCH 1	VIA LAMPUGNANO 80	ME	VE	€ 490,00	(2) (4) (6) (9)	
			SA	SA			
253	ACROBATICA FEMM/MASCH 2		MA	VE			
			SA	SA			
255	ACROBATICA MASCHILE MONO	VIA LAMPUGNANO 80		SA	€ 235,00	2018-2017-2016-2015	
257	ACROBATICA MASCHILE BISETT.	VIA LAMPUGNANO 80	MA		€ 380,00	2017 E PREC.	
		VIA SAPRI 50	GI				
258	ACROGYM BASE	VIA SAPRI 50	LU		€ 370,00	2017 E PREC.	
			GI				
259	ACROGYM AVANZATO	VIA SAPRI 50	LU		€ 400,00	(2) (5)	
			GI				
260	ACROGYM SPECIALISTICO	VIA LAMPUGNANO 80	LU		€ 500,00	(2) (4) (6)	
			ME				
			VE				
			SA				
261	ARTISTICA ESORDIENTI	VIA LAMPUGNANO 80	MA	GI	€ 420,00	(2) (5)	
263	ARTISTICA PROMOZIONALE		LU	MA			GI
							SA
265	ARTISTICA SILVER		LU	ME			GI
							SA
267	ARTISTICA AGONISMO		LU	MA			
271	ARTISTICA EX GINNASTE	VIA LAMPUGNANO 80	MA		€ 315,00	(3)	
272	ARTISTICA AMATORI MA		GI				
273	ARTISTICA AMATORI GI		MA		€ 275,00	(8)	2004 E PREC.
		GI		€ 275,00			
283	ARTISTICA MONO 1-2 LU	VIA SAPRI 50	LU		€ 225,00	(1)	
285	ARTISTICA MONO 2-3 GI		GI				
287	ARTISTICA BISETT. 1		LU	GI	€ 335,00	(1)	2018-2017
289	ARTISTICA BISETT. 2		LU	GI	€ 370,00		
291	ARTISTICA BISETT. 3-4		LU	GI	€ 370,00		
293	ARTISTICA AVANZATO		LU	GI	€ 410,00		

NOTE GENERALI

Fino a conferma definitiva del piano delle attività i corsi programmati potrebbero subire variazioni.

Il contributo per l'attività è comprensivo di assicurazione base RCT e contro infortuni.

Sconti per più iscritti (<18 anni) dello stesso gruppo familiare: 2° iscritto (in ordine decresc. di importo) 20 % - successivi 40 %

NOTE SPECIFICHE

NOTA (1) : con presa in consegna bambini alle ore 16.30 + € 65,00 (bisettimanale) o € 35,00 (monosettimanale)

NOTA (2) : gruppi specialistici: l'iscrizione a questi gruppi è possibile solo a seguito della segnalazione dell'istruttrice

NOTA (3) : corso riservato alle ex ginnaste e alle istruttrici. Se la frequenza è monosettimanale il contributo annuale è ridotto del 25% per le istruttrici della Polisportiva che collaborano con l'associazione il contributo bisettimanale è di € 220,00, monosettimanale è 165,00

NOTA (4) : il contributo è comprensivo degli allenamenti del sabato secondo calendario che verrà comunicato dalle istruttrici ad inizio anno

NOTA (5) : l'inizio dell'attività è previsto il 9 settembre 2024 e il termine dell'attività è previsto per il 13 giugno 2025

gli allenamenti in tali periodi potrebbero essere soggetti a variazione di giorni e orari.

NOTA (6) : l'inizio dell'attività è previsto il 9 settembre 2024 e il termine dell'attività è previsto per il 20 giugno 2025

gli allenamenti in tali periodi potrebbero essere soggetti a variazione di giorni e orari.

NOTA (7) : l'inizio dell'attività è previsto il 2 settembre 2024 e il termine dell'attività è previsto per il 25 luglio 2025;

gli allenamenti in tali periodi potrebbero essere soggetti a variazione di giorni e orari.

NOTA (8) : se la frequenza è bisettimanale il contributo annuale è € 380,00

NOTA (9) : solo su indicazione delle allenatrici, è prevista l'aggiunta del martedì dalle 19 alle 21 al costo di € 40,00 e l'orario del sabato è dalle 16.30 alle 18.30.

ISTITUTI SCOLASTICI CONVENZIONATI

ISTITUTO COMPRENSIVO RICCARDO MASSA

GR.	DENOMINAZIONE GRUPPO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE			
801	GIOCOSPORT	VIA QUARENGHI 12	LU		16.45-18.00	€ 235,00	(1) (2) (3)	2016-2017-2018
802	A.D.D.* PARKOUR		MA					2014-2015-2016-2017
804	MINIVOLLEY			GI				2016-2017-2018
805	GINNASTICA ARTISTICA			VE				2014-2015-2016-2017-2018
GR.	DENOMINAZIONE GRUPPO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE			
806	VOLLEY U11	VIA QUARENGHI 14	LU		16.45-18.00	€ 235,00	(1) (2) (3) (4)	2014-2015
808	MINIBASKET AQUILOTTI			ME				2014-2015-2016
810	MINIBASKET SCOIATTOLI			VE				2017-2018
GR.	DENOMINAZIONE GRUPPO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE			
811	MINIBASKET AQUILOTTI	VIA DELLE ANDE 4	LU		16.45-18.00	€ 235,00	(1) (2) (3) (4)	2014-2015-2016
812	GINNASTICA ARTISTICA		MA					2014-2015-2016-2017-2018
813	VOLLEY U11 + MINIVOLLEY			ME				2014-2015-2016-2017-2018
814	MINIBASKET SCOIATTOLI			GI				2017-2018
815	A.D.D.* PARKOUR			VE				2014-2015-2016-2017

SCUOLA PRIMARIA PARITARIA LA ZOLLA

GR.	DENOMINAZIONE GRUPPO	PALESTRA	GIORNI	ORARI	CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE			
821	MINIBASKET	VIA CACCIALEPORI 22	LU		15.00-16.30	€ 260,00	(4) (5) (6)	2014-2015-2016
823	GIOCOSPORT			ME				2016-2017-2018
824	GINNASTICA ARTISTICA			GI				2014-2015-2016-2017-2018
825	MINIVOLLEY			VE				2014-2015-2016

NOTE GENERALI

Fino a conferma definitiva del piano delle attività i corsi programmati potrebbero subire variazioni.

Il contributo per l'attività è comprensivo di assicurazione base RCT e contro infortuni.

Sconti per più iscritti (<18 anni) dello stesso gruppo familiare: 2° iscritto (in ordine decresc.di importo) 20 % - successivi 40 %

(*) A.D.D.: Art Du Déplacement

NOTE SPECIFICHE

NOTA (1) : corsi riservati esclusivamente agli alunni e alle alunne dell'Istituto Comprensivo Massa

NOTA (2) : contributo comprensivo di presa in consegna dei bambini alle ore 16.30 (servizio facoltativo da confermare all'iscrizione)

NOTA (3) : per ogni corso aggiuntivo integrazione del contributo di € 117,50

NOTA (4) : corsi riservati esclusivamente agli alunni e alle alunne della Scuola Paritaria La Zolla

NOTA (5) : contributo comprensivo di presa in consegna dei bambini alle ore 15.00

NOTA (6) : per ogni corso aggiuntivo integrazione del contributo di € 130,00