

C.F. / P.IVA 07841770964 – sede legale e amministrativa: via Lampugnano 80, 20151 Milano
e-mail: segreteria@polisportivagaregnano.it – sito: 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 2026/2027

(approvato dal Consiglio Direttivo con Delibera n° 11/2026 del 22 APRILE 2026)

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

ATTIVITA' PER LA GRANDE ETA'

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

INIZIO ATTIVITA': 23 SETTEMBRE 2026 – TERMINE ATTIVITA': 29 MAGGIO 2027

(CON SOSPENSIONE DELLE ATTIVITA' COME DA CALENDARIO SCOLASTICO)

L'INIZIO DEI CORSI DI FITNESS DEDICATI AGLI ADULTI È ANTICIPATO AL 7 SETTEMBRE 2026, COSÌ COME INDICATO NELLE "NOTE SPECIFICHE" DEL RELATIVO PIANO DELLE ATTIVITA' 2026/2027

L'INIZIO DEI CORSI CONVENZIONATI CON L'ISTITUTO RICCARDO MASSA È POSTICIPATO AL 28 SETTEMBRE 2026

PER ALCUNE SQUADRE DI BASKET E VOLLEY E PER ALCUNI GRUPPI DI GINNASTICA ARTISTICA L'INIZIO DELLE ATTIVITA' È ANTICIPATO E IL TERMINE POSTICIPATO: LE DATE SPECIFICHE SONO INDICATE NEL PIANO DELLE ATTIVITA' 2026/2027

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° 09/2026 del 22 APRILE 2026)

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), all'UISP (Unione Italiana Sport Pertutti) e all'US ACLI (Unione Italiana Associazione Cristiana Lavoratori Italiani). 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 è dotata del *“Modello Organizzativo e di Controllo dell'Attività Sportiva e dei Codici di Condotta a Tutela dei Minori e per la Prevenzione delle Molestie, della Violenza di Genere e di Ogni altra Forma di Discriminazione”* (disponibile sul sito dell'Associazione), e nominato un Responsabile in materia di Safeguarding.

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 2026/2027										AGGIORNATO AL 12 MAGGIO 2026		
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 MILANO	603	G.F.S.M.* PILATES MASTER	LU					09:50	- 10:45	€ 255,00	€ 340,00	(7) (8)
	604	G.F.S.M.* PILATES MASTER				GI		09:50	- 10:45			
	605	G.F.S.M.* PILATES MASTER	LU					10:45	- 11:40			
	606	G.F.S.M.* PILATES MASTER				GI		10:45	- 11:40			
	607	MASTER FIT	LU					11:40	- 12:35			
	608	MASTER FIT				GI		11:40	- 12:35			
	609	G.F.S.M.* YOGA MASTER		MA				11:40	- 12:35			
	610	G.F.S.M.* YOGA MASTER					VE	11:40	- 12:35			
	611	GINNASTICA MUSICALE MASTER			ME			11:40	- 12:35			
	612	MASTER GOLD		MA			VE	08:55	- 09:50	€ 295,00		(8)
	613	MASTER GOLD		MA			VE	09:50	- 10:45			
	614	MASTER GOLD		MA			VE	10:45	- 11:40			
	615	TAI CHI CHUAN			ME			08:45	- 10:15	€ 260,00	€ 340,00	(7) (8)
	616	KARATE ADULTI	LU		ME			20:30	- 21:45	€ 350,00		(11)
SCUOLA MARIA CONSOLATRICE VIA AMPEZZO 8 MILANO	621	TONIFICAZIONE MASTER	LU			GI		18:15	- 19:10	€ 330,00		
	622	TONIFICAZIONE MASTER	LU			GI		19:15	- 20:10			
	623	TONIFICAZIONE MASTER			ME			19:00	- 19:55	€ 195,00		

POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2026/2027										AGGIORNATO AL 12 MAGGIO 2026		
FITNESS ADULTI										CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE		
INDIRIZZO	N° GR	DESCRIZIONE	GIORNI					ORARI		A	B	NOTE
COOPERATIVA LUM VIA SAPRI 79 MILANO	701	G.F.S.M.* PILATES		MA				19:00	- 19:50	€ 280,00	€ 380,00	(6) (7) (8) (9) (10)
	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 BODY WORKOUT			ME			20:00	- 20:50			
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	761	TOTAL BODY WORKOUT	LU					07:40	- 08:30	€ 300,00	€ 420,00	(6) (7) (8)
	762	G.F.S.M.* PILATES				GI		07:40	- 08:30			
	763	ALLENAMENTO FUNZIONALE					VE	07:40	- 08:30			
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	721	G.F.S.M.* PILATES	LU					13:00	- 13:50	€ 300,00	€ 420,00	(7) (8) (9) (12)
	722	GAG		MA				13:00	- 13:50			
	723	G.F.S.M.* YOGA DINAMICO			ME			13:00	- 14:00			
	724	G.F.S.M.* PILATES				GI		13:00	- 13:50			
	725	G.F.S.M.* PILATES					VE	13:00	- 13:50			
	711	G.F.S.M. PILATES 2		MA				13:00	- 13:50			
	712	G.F.S.M. PILATES 2					VE	13:00	- 13:50			

POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2026/2027										AGGIORNATO AL 12 MAGGIO 2026		
FITNESS ADULTI										CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE		
INDIRIZZO	N° GR	DESCRIZIONE	GIORNI					ORARI		A	B	NOTE
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	731	GINNASTICA POSTURALE	LU					17:55	- 18:45	€ 300,00	€ 420,00	(6)
	732	G.F.S.M.* PILATES	LU					18:50	- 19:40			(7)
	733	INTERVAL TRAINING HIIT	LU					19:45	- 20:35			(8)
	734	ALLENAMENTO FUNZIONALE	LU					20:40	- 21:30			(9)
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	735	G.F.S.M.* PILATES		MA				17:55	- 18:45	€ 300,00	€ 420,00	(6)
	736	TOTAL BODY WORKOUT		MA				18:50	- 19:40			(7)
	737	G.F.S.M.* PILATES		MA				19:45	- 20:35			(8)
	738	FIT DANCE		MA				20:40	- 21:30			(9)
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	739	TOTAL BODY WORKOUT			ME			17:55	- 18:45	€ 300,00	€ 420,00	(6)
	740	STEP AND TONE			ME			18:50	- 19:40			(7)
	741	G.F.S.M.* PILATES			ME			19:45	- 20:35			(8)
	742	INTERVAL TRAINING HIIT			ME			20:40	- 21:30			(9)
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	743	G.F.S.M.* HATHA YOGA				GI		17:55	- 18:45	€ 300,00	€ 420,00	(6)
	744	G.F.S.M.* PILATES				GI		18:50	- 19:40			(7)
	745	TOTAL BODY WORKOUT				GI		19:45	- 20:35			(8)
	746	GINNASTICA POSTURALE				GI		20:40	- 21:30			(9)
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	747	TOTAL BODY WORKOUT					VE	17:55	- 18:45	€ 300,00	€ 420,00	(6)
	748	G.F.S.M.* PILATES					VE	18:50	- 19:40			(7)
	749	G.F.S.M.* PILATES					VE	19:45	- 20:35			(8)
CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA VIA LAMPUGNANO 80 MILANO	751	TOTAL BODY WORKOUT					SA	09:40	- 10:30	€ 280,00	€ 400,00	(7)
	752	G.F.S.M.* PILATES					SA	10:35	- 11:25			(12)

NOTE GENERALI

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

Il contributo è comprensivo di assicurazione base RCT e contro infortuni inclusa nel tesseramento alle FSN e/o agli EPS di riferimento per l'attività.

(*): Ginnastica Finalizzata alla Salute con Metodologia

NOTE SPECIFICHE

NOTA (6) : l'inizio dell'attività è anticipato all'7 settembre 2026

NOTA (7) : contributo A = applicato ad attività monosettimanale - contributo B = applicato ad attività bisettimanale (anche di diversa tipologia)

NOTA (8) : contributo integrativo di € 140,00 applicato per ogni corso aggiuntivo, della stessa fascia oraria, oltre il bisettimanale

NOTA (9) : 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 (10) : ai soci della Cooperativa LUM riduzione di € 20,00 sul contributo totale dovuto

NOTA (11) : trattasi di attività esclusivamente corsistica