

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).

SEZIONE DI ATTIVITA' PALLAVOLO

GR.	DENOMINAZIONE GRUPPO	PALESTRA	GIORNI						ORARI	CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE		
131	MINIVOLLEY	VIA LAMPUGNANO 80	LU			GI			17.00 - 18.00	€ 390,00		2018-2019-2020
132	VOLLEY UNDER 10	VIA LAMPUGNANO 80	LU						17.00 - 18.15	€ 390,00		2017
						GI						
133	VOLLEY UNDER 11	VIA NATTA 11			ME				16.45 - 18.15	€ 410,00		2016
		VIA GALLARATE 15					VE		17.00 - 18.30			
134	VOLLEY UNDER 12 BLU	VIA GALLARATE 15		MA					17.00 - 18.30	€ 420,00		2015
							VE		18.30 - 20.30			
135	VOLLEY UNDER 12 ROSSA*	VIA NATTA 11		MA					18.00 - 20.00	€ 420,00		2015
		VIA GALLARATE 15				GI			17.00 - 19.00			
136	VOLLEY UNDER 13	VIA GALLARATE 15			ME				17.00 - 19.00	€ 420,00	(1)	2014
		VIA OMODEO 3					VE		18.00 - 19.30		(2)	
137	VOLLEY UNDER 14*	VIA OMODEO 3	LU						19.30 - 21.00	€ 470,00	(1)	2013-2014
		VIA NATTA 11			ME				18.00 - 20.00		(2)	
		VIA OMODEO 3					VE		18.00 - 19.30			
138	VOLLEY UNDER 15 BIANCA	VIA LAMPUGNANO 80		MA					15.45-16.45 (3)	€ 455,00	(1)	2012-2013
		VIA NATTA 11			ME				17.00 - 19.00		(3)	
							VE		16.45 - 18.15			
139	VOLLEY UNDER 15 BLU	VIA GALLARATE 15	LU						19.00 - 21.00	€ 490,00	(1)	2012
					ME				19.00 - 21.00		(3)	
		VIA LAMPUGNANO 80				GI			15.45-16.45 (3)			
140	VOLLEY UNDER 15 ROSSA*	VIA OMODEO 3	LU						18.00 - 19.30	€ 530,00	(1)	2012
				MA					19.00 - 21.00			
		VIA NATTA 11				GI			17.00 - 19.00			
		VIA LAMPUGNANO 80					VE		16.00 - 17.00 (3)			
141	VOLLEY UNDER 16 BLU	VIA LAMPUGNANO 80	LU						16.00 - 17.00 (3)	€ 490,00	(1)	2011
		VIA GALLARATE 15		MA					18.30 - 20.30		(3)	
						GI			19.00 - 21.00			
142	VOLLEY UNDER 16 ROSSA*	VIA OMODEO 3	LU						18.00 - 20.00	€ 530,00	(1)	2011
				MA								
		VIA LAMPUGNANO 80			ME				18.00 - 19.00 (3)			
		VIA NATTA 11				GI			17.00 - 19.00			
143	VOLLEY UNDER 17 BLU	VIA GALLARATE 15	LU						17.00 - 19.00	€ 490,00	(1)	2010
		VIA LAMPUGNANO 80		MA					18.00 - 19.00 (3)		(3)	
		VIA SAPRI 50				GI			20.00 - 22.00			
144	VOLLEY UNDER 17 ROSSA*	VIA LAMPUGNANO 80	LU						18.00 - 19.00 (3)	€ 530,00	(1)	2010
				MA					19.00 - 21.00			
		VIA SAPRI 50			ME				17.00 - 19.00			
							VE		17.00 - 18.30			

POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2026/2027											AGGIORNATO AL 15 MAGGIO 2026		
SEZIONE DI ATTIVITA' PALLAVOLO													
GR.	DENOMINAZIONE GRUPPO	PALESTRA	GIORNI						ORARI	CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE			
145	VOLLEY UNDER 19 BLU	VIA NATTA 11		MA					20.30 - 22.30	€ 490,00	(1) (3)	2008-2009	
		VIA LAMPUGNANO 80			ME				16.00 - 17.00 (3)				
		VIA GALLARATE 15				GI			21.00 - 23.00				
146	VOLLEY UNDER 19 ROSSA*	VIA SAPRI 50		MA					17.00 - 19.00	€ 530,00	(1) (3)	2008-2009	
					ME				19.00 - 21.00				
		VIA LAMPUGNANO 80				GI			17.45 - 19.00 (3)				
		VIA SAPRI 50					VE		18.30 - 20.30				
151	VOLLEY 2^ SQUADRA (3^ DIVISIONE)	VIA SAPRI 50	LU						20.30 - 22.30	€ 490,00	(1) (3)	2007 E PREC.	
		VIA SAPRI 50			ME				21.00 - 23.00				
		VIA LAMPUGNANO 80				GI			19.00 - 20.15 (3)				
152	VOLLEY 1^ SQUADRA* (2^ DIVISIONE)	VIA LAMPUGNANO 80	LU						20.15-21.15 (3)	€ 100,00	(1) (3)	2007 E PREC.	
		VIA SAPRI 50		MA					21.00 - 23.00				
		VIA OMODEO 3			ME				21.00 - 23.00				
		VIA SAPRI 50					VE		20.30 - 22.30				
153	VOLLEY AMATORI	VIA NATTA 11		MA					20.30 - 22.30	€ 280,00		2006 E PREC.	
155	VOLLEY AMATORI (EX PALLAVOLISTI)	VIA OMODEO 3						DO	19.30 - 21.30	€ 295,00		2006 E PREC.	

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.

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.

(**) Allenamento di preparazione atletica, organizzato e gestito da un preparatore atletico laureato in Scienze Motorie.

NOTE SPECIFICHE

NOTA (1) : Il contributo è comprensivo della preparazione atletica dal 7 al 18 settembre 2026. Il programma degli allenamenti di preparazione atletica sarà comunicato in fase di iscrizione alle attività 2026/2027.

NOTA (2) : Il contributo è comprensivo della presenza settimanale di una istruttrice posturale, per complessive 1,5 ore a squadra, che durante gli allenamenti svolgerà un lavoro di educazione posturale con le atlete.

NOTA (3) : Il contributo è comprensivo di un allenamento settimanale aggiuntivo di preparazione fisica, organizzato e gestito da un preparatore atletico laureato in Scienze Motorie.