

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 14 MAGGIO 2026					
SEZIONE DI ATTIVITA' GINNASTICA ARTISTICA												
GR.	DENOMINAZIONE GRUPPO	PALESTRA	GIORNI				ORARI	CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE				
201	ARTISTICA MONO MINI F/M MA	VIA LAMPUGNANO 80	MA				16.15-17.00	€ 260,00		2021		
203	ARTISTICA MONO MINI F/M GI			GI								
205	ARTISTICA MONO MINI F/M VE				VE							
207	ARTISTICA MONO 1 SA	VIA LAMPUGNANO 80				SA	10.30-11.30	€ 290,00		2020-2019		
209	ARTISTICA MONO 1 ME			ME			17.30-18.30					
211	ARTISTICA MONO 2 VE	VIA LAMPUGNANO 80				VE	17.00-18.30	€ 320,00		2018-2017-2016		
213	ARTISTICA MONO 2 SA					SA	09.30-11.00					
217	ARTISTICA MONO 3-4 SA	VIA LAMPUGNANO 80				SA	11.30-13.00	€ 320,00		2015 e prec.		
219	ARTISTICA MONO 3-4 ME			ME			16.00-17.30					
221	ARTISTICA BISETT. 1 LU/GI	VIA LAMPUGNANO 80	LU			GI	17.00-18.00	€ 350,00		2020-2019		
223	ARTISTICA BISETT. 1 MA/VE			MA							VE	
225	ARTISTICA BISETT. 2 LU/GI	VIA LAMPUGNANO 80	LU			GI	17.00-18.30	€ 420,00		2018-2017-2016		
227	ARTISTICA BISETT. 2 MA/VE			MA							VE	
228	ARTISTICA BISETT. 2 ME/SA	VIA LAMPUGNANO 80			ME		18.00-19.30					
							SA				11.00-12.30	
229	ARTISTICA BISETT. 3-4 LU/GI	VIA LAMPUGNANO 80	LU				19.00-20.30	€ 420,00		2015 E PREC.		
						GI						
231	ARTISTICA BISETT. 3-4 MA/VE	VIA LAMPUGNANO 80		MA			19.00-20.30					
							VE				18.30-20.00	
233	ARTISTICA BISETT. 3-4 LU/GI BIS	VIA LAMPUGNANO 80	LU			GI	15.30-17.00	€ 460,00	(1)			
241	ARTISTICA AVANZATO 1-2	VIA LAMPUGNANO 80		MA			VE				18.00-20.00	
243	ARTISTICA AVANZATO 2-3	VIA LAMPUGNANO 80	LU								18.00-20.00	
							GI					18.30-20.30
245	ARTISTICA AVANZATO 3-4	VIA LAMPUGNANO 80	LU					16.00-18.00	€ 520,00	(1) (2) (3)		
						ME						18.00-20.00
251	ACROBATICA FEMM/MASCH 1	VIA LAMPUGNANO 80			ME			18.00-20.30				
							VE					17.00-19.30
								SA				14.00-16.30 (2)
253	ACROBATICA FEMM/MASCH 2	VIA LAMPUGNANO 80		MA				19.00-21.00	€ 550,00	(1) (2) (3)		
					ME							16.00-18.00
								VE				19.00-21.00
								SA				16.30-18.30 (2)
255	ACROBATICA MASCHILE MONO	VIA LAMPUGNANO 80					SA	09.00-10.30	€ 320,00		2020-2019-2018-2017-2016	
257	ACROBATICA MASCHILE BISETT.	VIA LAMPUGNANO 80		MA				17.30-19.00	€ 420,00		2018 E PREC.	
		VIA SAPRI 50				GI		18.00-19.30				
258	ACROGYM BASE	VIA SAPRI 50	LU					17.00-18.30	€ 370,00	(9)	2019 E PREC.	
							GI					17.00-18.00
259	ACROGYM AVANZATO	VIA SAPRI 50	LU					18.30-20.00	€ 420,00	(1) (2)		
		VIA LAMPUGNANO 80				GI						
							SA	14.00-16.00 (2)				
260	ACROGYM SILVER	VIA SAPRI 50	LU					18.00-20.00	€ 560,00	(1) (2) (3)		
		VIA LAMPUGNANO 80			ME			17.30-20.00				
						GI		18.00-20.00				
								SA				16.00-18.30 (2)

POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2026/2027										AGGIORNATO AL 14 MAGGIO 2026			
SEZIONE DI ATTIVITA' GINNASTICA ARTISTICA													
GR.	DENOMINAZIONE GRUPPO	PALESTRA	GIORNI					ORARI	CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE				
270	ACROGYM GOLD	VIA LAMPUGNANO 80		MA					15.30-18.00	€ 620,00	(1) (2) (4)		
		VIA SAPRI 50			ME				16.00-18.00				
		VIA LAMPUGNANO 80				GI			18.00-20.00				
		VIA LAMPUGNANO 80					VE		19.00-21.00				
		VIA LAMPUGNANO 80						SA	16.00-18.30 (2)				
261	ARTISTICA ESORDIENTI	VIA LAMPUGNANO 80		MA					17.00-19.00	€ 490,00	(1) (2) (3) (5)		
						GI							17.00-19.30
									SA				14.00-16.30 (2) (5)
263	ARTISTICA PROMOZIONALE	VIA LAMPUGNANO 80	LU				GI			17.30-20.00	€ 575,00	(1) (2) (3)	
				MA						18.00-20.00			
									SA	14.00-16.30 (2)			
265	ARTISTICA SILVER	VIA LAMPUGNANO 80	LU		ME		GI			18.00-20.30	€ 590,00	(1) (2) (3)	
									SA	15.00-18.00 (2)			
269	ARTISTICA ALLIEVE	VIA LAMPUGNANO 80	LU							17.30-20.00	€ 640,00	(1) (3)	
				MA						18.00-20.00			
					ME					17.00-20.00			
							VE			17.30-20.00			
267	ARTISTICA AGONISMO	VIA LAMPUGNANO 80	LU	MA						15.30-18.30	€ 660,00	(1) (6)	
							GI		VE				
271	ARTISTICA EX GINNASTE	VIA LAMPUGNANO 80		MA						21.00-23.00	€ 390,00	(7)	
							GI			20.30-22.30			
272	ARTISTICA AMATORI MA	VIA LAMPUGNANO 80		MA					20.30-22.30	€ 320,00	(8)	2005 E PREC.	
273	ARTISTICA AMATORI GI						GI			€ 320,00			
283	ARTISTICA MONO 1-2 GI	VIA SAPRI 50					GI		18.00-19.00	€ 280,00		2020-2019-2018	
285	ARTISTICA MONO 2-3 LU		LU							18.00-19.30		€ 310,00	2017-2016-2015-2014
287	ARTISTICA BISETT. 1	VIA SAPRI 50	LU				GI		17.00-18.00	€ 340,00	(9)	2020-2019	
289	ARTISTICA BISETT. 2		LU				GI		17.00-18.30	€ 410,00		2018-2017-2016	
291	ARTISTICA BISETT. 3-4		LU				GI		18.30-20.00	€ 410,00		2015 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 %

NOTE SPECIFICHE

NOTA (1) : gruppi avanzati e specialistici: l'iscrizione a questi gruppi è possibile solo a seguito della segnalazione dell'istruttrice.

NOTA (2) : il contributo è comprensivo degli allenamenti del sabato secondo calendario che verrà comunicato dalle istruttrici ad inizio anno.

NOTA (3) : l'inizio dell'attività è previsto il 7 settembre 2026 e il termine dell'attività è previsto per il 2 luglio 2027; gli allenamenti in tali periodi potrebbero essere soggetti a variazioni di giorni e orari rispetto al piano di attività ordinario.

NOTA (4) : l'inizio dell'attività è previsto il 7 settembre 2026 e il termine dell'attività è previsto per il 20 luglio 2027; gli allenamenti in tali periodi potrebbero essere soggetti a variazioni di giorni e orari rispetto al piano di attività ordinario.

NOTA (5) : per le ginnaste selezionate per il 3° allenamento (lunedì 17.30-20.00) è previsto un contributo integrativo di € 60,00

NOTA (6) : l'inizio dell'attività è previsto il 27 agosto 2026 e il termine dell'attività è previsto per il 20 luglio 2027; gli allenamenti in tali periodi potrebbero essere soggetti a variazioni di giorni e orari rispetto al piano di attività ordinario.

NOTA (7) : corso riservato alle ex ginnaste e alle istruttrici. Se la frequenza è monosettimanale il contributo annuale è ridotto del 25%.

NOTA (8) : se la frequenza è bisettimanale il contributo annuale è € 420,00

NOTA (9) : con presa in consegna bambini alle ore 16.30 + € 70,00 (bisettimanale) o € 35,00 (monosettimanale)