



C.F. / P.IVA 07841770964 – sede legale e amministrativa: via Lampugnano 80, 20151 Milano  
e-mail: [segreteria@polisportivagaregnano.it](mailto:segreteria@polisportivagaregnano.it) – sito: [www.polisportivagaregnano.it](http://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 E CON LA SCUOLA PARITARIA LA ZOLLA 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 2 SETTEMBRE 2026 |          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------|--------|----|----|----|-------|--|---------------|--------------------------------|----------|------------|
| GINNASTICA MASTER E ATTIVITA' FISICA ADATTATA                                            |       |                             |        |    |    |    |       |  |               | CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE |          |            |
| INDIRIZZO                                                                                | N° GR | DESCRIZIONE                 | GIORNI |    |    |    | ORARI |  |               | A                              | B        | NOTE       |
| CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA<br>VIA LAMPUGNANO 80 MILANO                              | 301   | MASTER                      | LU     |    |    | GI |       |  | 08:55 - 09:50 | € 295,00                       |          |            |
|                                                                                          | 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 |                                |          |            |
|                                                                                          | 329   | ATTIVITA' FISICA ADATTATA 2 |        | MA |    |    | VE    |  | 14:30 - 15:25 |                                |          |            |
|                                                                                          | 421   | MASTER 2                    |        | MA |    |    | VE    |  | 08:45 - 09:40 |                                |          |            |
|                                                                                          | 422   | MASTER 2                    |        | MA |    |    | VE    |  | 09:40 - 10:35 |                                |          |            |
|                                                                                          | 423   | MASTER 2                    |        | MA |    |    | VE    |  | 10:35 - 11:30 |                                |          |            |
|                                                                                          | 424   | ATTIVITA' FISICA ADATTATA 2 |        | MA |    |    | VE    |  | 11:30 - 12:25 |                                |          |            |
|                                                                                          | 425   | MASTER 3                    | LU     |    | ME |    |       |  | 14:55 - 15:50 |                                |          |            |
|                                                                                          | 312   | RIEDUCATIVA                 |        |    | ME |    |       |  | 09:00 - 10:00 | € 260,00                       | € 235,00 | (1)<br>(2) |
|                                                                                          | 313   | RIEDUCATIVA                 |        |    | ME |    |       |  | 10:00 - 11:00 |                                |          |            |
|                                                                                          | 315   | RIEDUCATIVA                 | LU     |    |    |    |       |  | 14:30 - 15:30 |                                |          |            |
|                                                                                          | 316   | RIEDUCATIVA                 |        |    |    | GI |       |  | 14:30 - 15:30 |                                |          |            |
| COOPERATIVA LUM<br>VIA SAPRI 79 MILANO                                                   | 401   | MASTER                      | LU     |    |    | GI |       |  | 08:55 - 09:50 | € 280,00                       |          | (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 |                                |          |            |
|                                                                                          | 481   | MASTER                      | LU     |    |    | GI |       |  | 15:00 - 15:55 |                                |          |            |
| PARROCCHIA GESU' MARIA GIUSEPPE<br>VIA BRAMANTINO 2 MILANO                               | 527   | MASTER                      |        | MA |    |    | VE    |  | 09:50 - 10:45 | € 260,00                       |          |            |
|                                                                                          | 528   | MASTER                      |        | MA |    |    | VE    |  | 10:45 - 11:40 |                                |          |            |
|                                                                                          | 426   | MASTER                      |        | MA |    | GI |       |  | 14:30 - 15:25 |                                |          |            |
|                                                                                          | 427   | MASTER                      |        | MA |    | GI |       |  | 15:25 - 16:20 |                                |          |            |
| COMUNITA' VILLAPIZZONE<br>P.ZZA VILLAPIZZONE 3 MILANO                                    | 431   | MASTER                      |        | MA |    |    | VE    |  | 08:55 - 09:50 | € 260,00                       |          |            |
|                                                                                          | 432   | MASTER                      |        | MA |    |    | VE    |  | 09:50 - 10:45 |                                |          |            |
|                                                                                          | 433   | MASTER                      |        | MA |    |    | VE    |  | 10:45 - 11:40 |                                |          |            |
|                                                                                          | 434   | MASTER                      |        | MA |    |    | VE    |  | 11:40 - 12:35 |                                |          |            |
| CENTRO SOCIO RICREATIVO CULTURALE<br>ALDINI<br>VIA ALDINI 72 MILANO                      | 451   | MASTER                      | LU     |    |    | GI |       |  | 08:55 - 09:50 | € 200,00                       |          | (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 |                                |          |            |

| POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2026/2027 |       |                           |        |    |    |    |       |  |               | AGGIORNATO AL 2 SETTEMBRE 2026 |   |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------|--------|----|----|----|-------|--|---------------|--------------------------------|---|------|
| GINNASTICA MASTER E ATTIVITA' FISICA ADATTATA                                            |       |                           |        |    |    |    |       |  |               | CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE |   |      |
| INDIRIZZO                                                                                | N° GR | DESCRIZIONE               | GIORNI |    |    |    | ORARI |  |               | A                              | B | NOTE |
| CENTRO SOCIO RICREATIVO CULTURALE<br>ACQUABELLA<br>VIA DON S. MARTINO 10 MILANO          | 461   | MASTER                    | LU     |    |    | GI |       |  | 08:55 - 09:50 | € 225,00                       |   | (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<br>MONTE GRAPPA<br>VIA MONTE GRAPPA 8 MILANO           | 475   | MASTER                    |        | MA |    |    | VE    |  | 09:15 - 10:10 | € 180,00                       |   | (4)  |
|                                                                                          | 476   | MASTER                    |        | MA |    |    | VE    |  | 10:15 - 11:10 |                                |   |      |
|                                                                                          | 477   | MASTER                    |        | MA |    |    | VE    |  | 11:15 - 12:10 |                                |   |      |
| SOCIETA' COOPERATIVA ABITARE<br>VIA ORNATO 7 MILANO                                      | 491   | ATTIVITA' FISICA ADATTATA | LU     |    |    | GI |       |  | 08:55 - 09:50 | € 280,00                       |   | (3)  |
|                                                                                          | 492   | MASTER                    | LU     |    |    | GI |       |  | 09:50 - 10:45 |                                |   |      |
| PARROCCHIA SANTA TERESA<br>VIA ASIAGO 1 MILANO                                           | 511   | ATTIVITA' FISICA ADATTATA | LU     |    |    | GI |       |  | 08:55 - 09:50 | € 260,00                       |   |      |
|                                                                                          | 512   | ATTIVITA' FISICA ADATTATA | LU     |    |    | GI |       |  | 09:50 - 10:45 |                                |   |      |
|                                                                                          | 513   | ATTIVITA' FISICA ADATTATA | LU     |    |    | GI |       |  | 10:45 - 11:40 |                                |   |      |
|                                                                                          | 515   | ATTIVITA' FISICA ADATTATA |        | MA |    |    | VE    |  | 08:55 - 09:50 |                                |   |      |
|                                                                                          | 516   | ATTIVITA' FISICA ADATTATA |        | MA |    |    | VE    |  | 09:50 - 10:45 |                                |   |      |
|                                                                                          | 517   | ATTIVITA' FISICA ADATTATA |        | MA |    |    | VE    |  | 10:45 - 11:40 |                                |   |      |
| CENTRO PARROCCHIALE S. GIUSEPPE<br>VIA RICCARDI 6 MILANO                                 | 522   | ATTIVITA' FISICA ADATTATA | LU     |    |    | GI |       |  | 09:20 - 10:15 | € 260,00                       |   |      |
| PARROCCHIA SAN BASILIO<br>VIA JARACH 4 MILANO                                            | 525   | ATTIVITA' FISICA ADATTATA | LU     |    |    | GI |       |  | 11:15 - 12:10 | € 260,00                       |   |      |
| COOPERATIVA LA BENEFICA<br>VIA MONTE ROSA 14 NOVATE MIL.                                 | 531   | MASTER                    | LU     |    |    | GI |       |  | 08:55 - 09:50 | € 250,00                       |   | (3)  |
|                                                                                          | 532   | MASTER                    | LU     |    |    | GI |       |  | 09:50 - 10:45 |                                |   |      |
|                                                                                          | 533   | MASTER                    | LU     |    |    | GI |       |  | 10:45 - 11:40 |                                |   |      |
| COOPERATIVA LA BENEFICA<br>VIA XXV APRILE 41 NOVATE MIL.                                 | 535   | MASTER                    |        |    | ME |    | VE    |  | 08:55 - 09:50 | € 250,00                       |   | (3)  |
|                                                                                          | 536   | MASTER                    |        |    | ME |    | VE    |  | 09:50 - 10:45 |                                |   |      |
|                                                                                          | 537   | MASTER                    |        |    | ME |    | VE    |  | 10:45 - 11:40 |                                |   |      |

| POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2026/2027 |       |             |        |    |    |    |               |          |  | AGGIORNATO AL 2 SETTEMBRE 2026 |     |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|--------|----|----|----|---------------|----------|--|--------------------------------|-----|------|
| GINNASTICA MASTER E ATTIVITA' FISICA ADATTATA                                            |       |             |        |    |    |    |               |          |  | CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE |     |      |
| INDIRIZZO                                                                                | N° GR | DESCRIZIONE | GIORNI |    |    |    | ORARI         |          |  | A                              | B   | NOTE |
| SCUOLA FRONTINI (LUCERNATE)<br>VIA VERBANIA 1 RHO                                        | 541   | MASTER      |        | MA |    |    | 15:00 - 15:55 | € 150,00 |  |                                | (5) |      |
|                                                                                          |       |             |        |    |    | VE | 14:30 - 15:25 |          |  |                                |     |      |
| SCUOLA DE ANDRE' (STELLANDA)<br>VIA DI GIACOMO 8 RHO                                     | 543   | MASTER      |        | MA |    |    | 16:20 - 17:15 |          |  |                                |     |      |
|                                                                                          |       |             |        |    |    | VE | 15:50 - 16:45 |          |  |                                |     |      |
| PALESTRA COMUNALE<br>VIA ALESSANDRIA 2 RHO                                               | 551   | MASTER      |        | MA |    | VE | 08:55 - 09:50 |          |  |                                |     |      |
|                                                                                          | 552   | MASTER      |        | MA |    | VE | 09:50 - 10:45 |          |  |                                |     |      |
|                                                                                          | 553   | MASTER      |        | MA |    | VE | 10:45 - 11:40 |          |  |                                |     |      |
|                                                                                          | 554   | MASTER      |        | MA |    | VE | 11:40 - 12:35 |          |  |                                |     |      |
|                                                                                          | 561   | MASTER      |        |    | ME | VE | 13:55 - 14:50 |          |  |                                |     |      |
|                                                                                          | 562   | MASTER      |        |    | ME | VE | 14:50 - 15:45 |          |  |                                |     |      |
|                                                                                          | 563   | MASTER      |        |    | ME | VE | 15:45 - 16:40 |          |  |                                |     |      |
| SCUOLA ELEMENTARE BONECCHI INGRESSO<br>DA VIA DEI CORNAGGIA 33 RHO                       | 555   | MASTER      |        | MA |    | VE | 14:30 - 15:25 |          |  |                                |     |      |
|                                                                                          | 556   | MASTER      |        | MA |    | VE | 15:25 - 16:20 |          |  |                                |     |      |
| PALAZZETTO MOLINELLO (MAZZO)<br>VIA TRECATE 52 RHO                                       | 571   | MASTER      |        | MA |    | GI | 09:30 - 10:25 |          |  |                                |     |      |
|                                                                                          | 572   | MASTER      |        | MA |    | GI | 10:25 - 11:20 |          |  |                                |     |      |
|                                                                                          | 573   | MASTER      |        | MA |    | GI | 11:20 - 12:15 |          |  |                                |     |      |

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

NOTA (2) : se attività bisettimanale contributo di € 370,00 - se attività trisettimanale contributo di € 450,00

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 associati al CSRC

NOTA (5) : attività regolata da bando comunale e riservata prioritariamente ai cittadini di Rho.

| POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2026/2027 |       |                            |        |    |    |    |    |       |               | AGGIORNATO AL 2 SETTEMBRE 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<br>VIA LAMPUGNANO 80 MILANO                              | 603   | G.F.S.M.* PILATES MASTER   | LU     |    |    |    |    |       | 09:50 - 10:45 | € 255,00                       | € 340,00 | (7)<br>(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 |                                |          |            |
|                                                                                          | 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<br>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 2 SETTEMBRE 2026 |          |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------|--------|----|----|----|----|-------|---------|--------------------------------|----------|----------------------------------|
| FITNESS ADULTI                                                                           |       |                         |        |    |    |    |    |       |         | CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE |          |                                  |
| INDIRIZZO                                                                                | N° GR | DESCRIZIONE             | GIORNI |    |    |    |    | ORARI |         | A                              | B        | NOTE                             |
| COOPERATIVA LUM<br>VIA SAPRI 79 MILANO                                                   | 701   | G.F.S.M.* PILATES       |        | MA |    |    |    | 19:00 | - 19:50 | € 280,00                       | € 380,00 | (6)<br>(7)<br>(8)<br>(9)<br>(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<br>VIA LAMPUGNANO 80 MILANO                              | 761   | TOTAL BODY WORKOUT      | LU     |    |    |    |    | 07:40 | - 08:30 | € 300,00                       | € 420,00 | (6) (7)<br>(8)                   |
|                                                                                          | 762   | G.F.S.M.* PILATES       |        |    |    | GI |    | 07:40 | - 08:30 |                                |          |                                  |
|                                                                                          | 763   | ALLENAMENTO FUNZIONALE  |        |    |    |    | VE | 07:40 | - 08:30 |                                |          |                                  |
| CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA<br>VIA LAMPUGNANO 80 MILANO                              | 721   | G.F.S.M.* PILATES       | LU     |    |    |    |    | 13:00 | - 13:50 | € 300,00                       | € 420,00 | (6) (7)<br>(8)<br>(9)<br>(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 2 SETTEMBRE 2026 |          |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------|--------|----|----|----|----|-------|---------|--------------------------------|----------|------|
| FITNESS ADULTI                                                                           |       |                        |        |    |    |    |    |       |         | CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE |          |      |
| INDIRIZZO                                                                                | N° GR | DESCRIZIONE            | GIORNI |    |    |    |    | ORARI |         | A                              | B        | NOTE |
| CENTRO SPORTIVO CAPPELLI SFORZA<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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

NOTA (12) : è prevista la presenza "a rotazione" degli insegnanti - inizio attività dal 3 ottobre 2026

| POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2026/2027 |                         |                   |        |    |    |    |    |               |               | AGGIORNATO AL 12 MAGGIO 2026   |                |                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|--------|----|----|----|----|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------------------|
| ATTIVITA' PER LA PRIMA INFANZIA - JUDO - PARKOUR                                         |                         |                   |        |    |    |    |    |               |               |                                |                |                          |
| GR.                                                                                      | DENOMINAZIONE GRUPPO    | PALESTRA          | GIORNI |    |    |    |    |               | ORARI         | CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE |                |                          |
| 101                                                                                      | GIOCOYOGA               | VIA LAMPUGNANO 80 | LU     |    |    |    |    |               | 16.15 - 17.30 | (1)                            | 2021-2022-2023 |                          |
| 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 |                |                          |
| 121                                                                                      | A.D.D.* PARKOUR BLU     | VIA NATTA 11      |        |    |    | GI |    |               | 17.45 - 18.45 | € 280,00                       | (2)            | 2015-2016-2017-2018-2019 |
| 122                                                                                      | A.D.D.* PARKOUR ROSSO   |                   |        |    |    | GI |    |               | 16.30 - 17.45 | € 300,00                       |                | 2014                     |
| 123                                                                                      | A.D.D.* PARKOUR BIANCO  |                   |        |    |    | GI |    |               | 18.45 - 20.00 |                                |                | 2013 E PREC.             |
| 124                                                                                      | A.D.D.* PARKOUR BLU     | VIA LAMPUGNANO 80 |        |    |    |    | SA | 09.15 - 10.15 | € 280,00      | 2015-2016-2017-2018            |                |                          |
| 125                                                                                      | A.D.D.* PARKOUR ROSSO   |                   |        |    |    |    | SA | 10.15 - 11.30 | € 300,00      | 2014                           |                |                          |
| 126                                                                                      | A.D.D.* PARKOUR BIANCO  |                   |        |    |    |    | SA | 11.30 - 12.45 |               | 2013 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 %

(\*) A.D.D.: Art Du Déplacement

#### NOTE SPECIFICHE

NOTA (1) : 1 g./settim. = € 350,00 - 2 g./settim.: € 470,00 - 3 g./settim.: € 570,00 - 4 g./settim.: € 670,00 - 5 g./settim.: € 770,00

NOTA (2) : possibilità di abbinamento dei gruppi per attività bisettimanale con un contributo aggiuntivo di € 160,00

## 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 |    |    |    |  | 17.00 - 19.00     |                                |     |                |
|     |                        | VIA SAPRI 50      |        |    | ME |    |    |  | 19.00 - 21.00     |                                | (3) |                |
|     |                        |                   |        |    |    |    | VE |  | 17.00 - 18.30     |                                |     |                |

| POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2026/2027 |                                   |                   |        |    |    |    |    |  |                   | AGGIORNATO AL 23 LUGLIO 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)<br>(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 |    |    |    |  | 19.00 - 21.00     | € 530,00                       | (1)<br>(3) | 2008-2009    |
|                                                                                          |                                   |                   |        |    | ME |    |    |  | 17.00 - 19.00     |                                |            |              |
|                                                                                          |                                   | 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)<br>(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)<br>(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 GALLARATE 15  |        |    | ME |    |    |  | 21.00 - 23.00     | € 170,00                       |            | 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.

## SEZIONE DI ATTIVITA' PALLACANESTRO

| GR. | DENOMINAZIONE GRUPPO          | PALESTRA           | GIORNI |    |    |    |    |             | ORARI       |             | CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE |                   |                |
|-----|-------------------------------|--------------------|--------|----|----|----|----|-------------|-------------|-------------|--------------------------------|-------------------|----------------|
|     |                               |                    |        |    |    |    |    |             | ALLENAMENTO |             |                                |                   |                |
| 161 | MINIBASKET SCOIATTOLI CS B    | VIA LAMPUGNANO 80  |        | MA |    |    | VE |             | 17.00-18.00 | NO          | € 390,00                       |                   | 2019-2020      |
| 162 | MINIBASKET SCOIATTOLI CS A    |                    |        | MA |    |    | VE |             | 18.00-19.15 | NO          |                                |                   | 2018           |
| 163 | MINIBASKET AQUILOTTI CS       | VIA LAMPUGNANO 80  | LU     |    |    |    |    |             | 18.15-19.45 | NO          | € 410,00                       |                   | 2016-2017      |
|     |                               |                    |        |    | ME |    |    |             | 17.00-18.30 |             |                                |                   |                |
| 164 | MINIBASKET SCOIATTOLI DG B    | VIA DON GNOCCHI 25 | LU     |    |    |    | GI |             | 16.45-17.45 | NO          | € 390,00                       | (1)               | 2019-2020      |
| 165 | MINIBASKET SCOIATTOLI DG A    |                    | LU     |    |    |    | GI |             | 17.45-18.45 | NO          |                                |                   | 2018           |
| 166 | MINIBASKET AQUILOTTI DG       | VIA DON GNOCCHI 25 | LU     |    |    |    |    |             | 18.45-20.00 | NO          | € 410,00                       |                   | 2016-2017      |
|     |                               |                    |        |    |    | GI |    |             | 18.45-20.30 |             |                                |                   |                |
| 167 | MINIBASKET SCOIATTOLI SG      | VIA SAN GIUSTO 65  |        | MA |    |    |    |             | 16.30-18.00 | NO          | € 310,00                       | (1)               | 2018-2019-2020 |
| 168 | MINIBASKET AQUILOTTI SG       |                    |        |    |    |    | VE |             |             |             |                                |                   | 2016-2017      |
| 169 | MINIBASKET GAZZELLE FEMMINILE | VIA QUARENGHI 14   |        | MA |    |    |    |             | 18.00-19.30 | NO          | € 420,00                       | (2)               | 2016-2017      |
|     |                               |                    |        |    |    |    | VE |             | 11.00-12.30 |             |                                |                   |                |
|     |                               |                    |        |    |    |    |    | SA          |             |             |                                |                   |                |
| 170 | MINIBASKET ESORDIENTI         | VIA NATTA 11       | LU     |    |    |    |    |             | 18.00-19.30 | NO          | € 420,00                       | (2)               | 2015           |
|     |                               |                    |        |    | ME |    |    |             | 16.00-17.30 |             |                                |                   |                |
|     |                               |                    |        |    |    |    |    | SA          |             |             |                                |                   |                |
| 171 | BASKET UNDER 13 BLU           | VIA NATTA 11       |        | MA |    |    |    |             | 16.30-18.00 | NO          | € 420,00                       | (2)               | 2014-2015      |
|     |                               |                    |        |    |    |    | GI |             | 09.30-11.00 |             |                                |                   |                |
|     |                               |                    |        |    |    |    |    | SA          |             |             |                                |                   |                |
| 172 | BASKET UNDER 13 FEMMINILE     | VIA NATTA 11       | LU     |    |    |    |    |             | 16.30-18.00 | NO          | € 420,00                       | (2)<br>(3)        | 2014-2015      |
|     |                               |                    |        |    | ME |    |    |             | 11.00-12.30 |             |                                |                   |                |
|     |                               |                    |        |    |    |    |    | SA          |             |             |                                |                   |                |
| 173 | BASKET UNDER 13 ROSSA*        | VIA NATTA 11       |        | MA |    |    |    |             | 18.00-19.30 | NO          | € 460,00                       | (2)<br>(3)        | 2014           |
|     |                               | VIA OMODEO 3       |        |    |    |    | VE |             | 19.30-21.00 |             |                                |                   |                |
| 174 | BASKET UNDER 14 FEMMINILE     | VIA OMODEO 3       |        |    | ME |    |    |             | 18.00-19.30 | NO          | € 460,00                       | (2)<br>(3)        | 2013           |
|     |                               | VIA NATTA 11       |        |    |    |    | VE |             | 11.00-12.30 |             |                                |                   |                |
|     |                               | VIA LAMPUGNANO 80  |        |    |    |    |    | SA          |             |             |                                |                   |                |
| 175 | BASKET UNDER 14 BLU           | VIA NATTA 11       | LU     |    |    |    |    |             | 19.30-21.00 | NO          | € 460,00                       | (2)<br>(3)        | 2013           |
|     |                               |                    |        |    | ME |    |    |             | 14.30-16.00 |             |                                |                   |                |
|     |                               |                    |        |    |    |    |    | SA          |             |             |                                |                   |                |
| 176 | BASKET UNDER 14 ROSSA*        | VIA LAMPUGNANO 80  |        | MA |    |    |    |             | 19.15-20.45 | 19.00-19.15 | € 500,00                       | (2)<br>(3)<br>(4) | 2013           |
|     |                               |                    |        |    |    | GI |    | 18.15-19.45 | NO          |             |                                |                   |                |
|     |                               | VIA NATTA 11       |        |    |    |    | VE |             | 16.30-18.00 | NO          |                                |                   |                |
| 177 | BASKET UNDER 15 BLU           | VIA LAMPUGNANO 80  |        | MA |    |    |    |             | 15.30-17.00 | 17.00-18.00 | € 500,00                       | (2)<br>(3)<br>(4) | 2012           |
|     |                               |                    |        |    |    | GI |    | 19.30-21.00 | NO          |             |                                |                   |                |
|     |                               | VIA NATTA 11       |        |    |    |    |    | SA          | 16.00-17.30 | NO          |                                |                   |                |

| POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2026/2027 |                           |                   |        |    |    |    |    |       |                       | AGGIORNATO AL 23 LUGLIO 2026                                |          |             |                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|--------|----|----|----|----|-------|-----------------------|-------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------------------|-----|
| SEZIONE DI ATTIVITA' PALLACANESTRO                                                       |                           |                   |        |    |    |    |    |       |                       |                                                             |          |             |                    |     |
| GR.                                                                                      | DENOMINAZIONE GRUPPO      | PALESTRA          | GIORNI |    |    |    |    | ORARI | PREPARAZIONE ATLETICA | CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE                              |          |             |                    |     |
| 178                                                                                      | BASKET UNDER 15 ROSSA*    | VIA LAMPUGNANO 80 | LU     |    |    |    |    |       | 15.30-17.00           | 17.00-18.00                                                 | € 500,00 | (2)         | 2012               |     |
|                                                                                          |                           |                   |        |    | ME |    |    |       |                       | 18.30-20.00                                                 |          | NO          |                    | (3) |
|                                                                                          |                           |                   |        |    |    | GI |    |       |                       | 19.45-21.15                                                 |          | NO          |                    | (4) |
| 179                                                                                      | BASKET UNDER 16           | VIA NATTA 11      |        | MA |    |    |    |       | 19.30-21.00           | NO                                                          | € 500,00 | (2)         | 2011               |     |
|                                                                                          |                           | VIA LAMPUGNANO 80 |        |    |    | GI |    |       | 15.30-17.00           | 17.00-17.45                                                 |          | (3)         |                    |     |
|                                                                                          |                           |                   |        |    |    | VE |    |       | 19.15-20.45           | NO                                                          |          | (4)         |                    |     |
| 180                                                                                      | BASKET UNDER 17 FEMMINILE | VIA LAMPUGNANO 80 |        |    | ME |    |    |       | 20.00-21.30           | 19.00-20.00                                                 | € 500,00 | (2)         | 2010-2011-2012     |     |
|                                                                                          |                           | VIA NATTA 11      |        |    |    |    | VE |       | 19.30-21.00           | NO                                                          |          | (3)         |                    |     |
|                                                                                          |                           | VIA LAMPUGNANO 80 |        |    |    |    |    | SA    | 14.30-16.00           | NO                                                          |          | (4)         |                    |     |
| 181                                                                                      | BASKET UNDER 17*          | VIA LAMPUGNANO 80 | LU     |    |    |    |    |       | 19.45-21.15           | 19.00-19.45                                                 | € 500,00 | (2)         | 2010-2011          |     |
|                                                                                          |                           | VIA OMODEO 3      |        |    | ME |    |    |       | 19.30-21.00           | NO                                                          |          | (3)         |                    |     |
|                                                                                          |                           | VIA LAMPUGNANO 80 |        |    |    |    | VE |       | 15.30-17.00           | 17.00-18.15                                                 |          | (4)         |                    |     |
| 182                                                                                      | BASKET UNDER 18           | VIA NATTA 11      | LU     |    |    |    |    |       | 21.00-23.00           | NO                                                          | € 520,00 | (2)         | 2009-2010          |     |
|                                                                                          |                           | VIA LAMPUGNANO 80 |        |    | ME |    |    |       | 15.30-17.00           | 17.00-18.00                                                 |          | (3)         |                    |     |
|                                                                                          |                           | VIA NATTA 11      |        |    |    |    | VE |       | 21.00-23.00           | NO                                                          |          | (4)         |                    |     |
| 183                                                                                      | BASKET UNDER 19*          | VIA LAMPUGNANO 80 |        | MA |    |    |    |       | 20.45-22.45           | NO                                                          | € 520,00 | (2)         | 2007-2008-2009     |     |
|                                                                                          |                           |                   |        |    |    | GI |    |       | 21.15-23.15           | 20.15-21.15                                                 |          | (3)         |                    |     |
|                                                                                          |                           | VIA OMODEO 3      |        |    |    |    | VE |       | 21.00-23.00           | NO                                                          |          | (4)         |                    |     |
| 184                                                                                      | BASKET 2^ SQUADRA*        | VIA OMODEO 3      | LU     |    |    |    |    |       | 21.00-23.00           | LA PREPARAZIONE ATLETICA E' GESTITA DURANTE GLI ALLENAMENTI | € 520,00 | (2)         | SENIOR + 2008-2009 |     |
|                                                                                          |                           | VIA NATTA 11      |        |    | ME |    |    |       |                       |                                                             |          | (3)         |                    |     |
|                                                                                          |                           |                   |        |    |    | GI |    |       |                       |                                                             |          |             |                    |     |
| 199                                                                                      | BASKET 1^ SQUADRA*        | VIA LAMPUGNANO 80 | LU     |    |    |    |    |       | 21.15-23.30           | 21.15-20.45                                                 |          | (2)         | SENIOR             |     |
|                                                                                          |                           |                   |        |    | ME |    |    |       |                       | 21.30-23.30                                                 |          | 20.30-21.30 |                    | (3) |
|                                                                                          |                           |                   |        |    |    |    | VE |       |                       | 20.45-22.45                                                 |          | NO          |                    | (4) |

#### 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.

#### NOTE SPECIFICHE

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

NOTA (2) : 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 (3) : 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 (4) : Il contributo è comprensivo di un allenamento settimanale aggiuntivo di preparazione fisica, integrato agli orari di allenamento ordinari, organizzato e gestito da un preparatore atletico laureato in Scienze Motorie.

| 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 |    |    | 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)<br>(2)<br>(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)<br>(2)<br>(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)<br>(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)<br>(2)<br>(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)<br>(2)<br>(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                  |                                |                    |                |
|                                                                                          |                        |                   |        |    |    | SA | 16.00-18.30 (2)              |                                |                    |                |
| 261                                                                                      | ARTISTICA ESORDIENTI   | VIA LAMPUGNANO 80 | MA     |    |    |    | 17.00-19.00                  | € 490,00                       | (1) (2)<br>(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)<br>(2)<br>(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)<br>(3)     |                |
|                                                                                          |                        |                   |        |    |    |    | SA                           |                                |                    |                |
| 269                                                                                      | ARTISTICA ALLIEVE      | VIA LAMPUGNANO 80 | LU     |    |    |    | 17.30-20.00                  | € 640,00                       | (1)<br>(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)<br>(6)         |                |
|                                                                                          |                        |                   |        |    |    | GI | VE                           |                                |                    |                |
| 271                                                                                      | ARTISTICA EX GINNASTE  | VIA LAMPUGNANO 80 | MA     |    |    |    | 21.00-23.00                  | € 390,00                       | (7)                |                |
|                                                                                          |                        |                   |        |    |    | GI |                              |                                |                    |                |
| 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       |
| 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)

| POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2026/2027 |                         |                      |        |    |    |    |    |  |             | AGGIORNATO AL 3 LUGLIO 2026    |     |                    |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------|----|----|----|----|--|-------------|--------------------------------|-----|--------------------|--------------------|
| ISTITUTI SCOLASTICI CONVENZIONATI                                                        |                         |                      |        |    |    |    |    |  |             |                                |     |                    |                    |
| ISTITUTO COMPRENSIVO RICCARDO MASSA                                                      |                         |                      |        |    |    |    |    |  |             |                                |     |                    |                    |
| GR.                                                                                      | DENOMINAZIONE GRUPPO    | PALESTRA             | GIORNI |    |    |    |    |  | ORARI       | CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE |     |                    |                    |
| 801                                                                                      | MINIBASKET SCOIATTOLI   | VIA DONADONI 18      | LU     |    |    |    |    |  | 16.30-18.00 | € 280,00                       | (1) | 1^.-2^             |                    |
| 802                                                                                      | VOLLEY U11              |                      |        | MA |    |    |    |  |             |                                |     | 4^.-5^             |                    |
| 803                                                                                      | A.D.D.* PARKOUR         |                      |        | MA |    |    |    |  |             |                                |     | 3^.-4^.-5^         |                    |
| 804                                                                                      | MINIBASKET AQUILOTTI    |                      |        |    | ME |    |    |  |             |                                |     | 3^.-4^.-5^         |                    |
| 805                                                                                      | EDUCAZIONE PSICOMOTORIA |                      |        |    |    | GI |    |  | 16.30-17.45 |                                |     | (3)                | 1^.-2^             |
| 806                                                                                      | GIOCOSPORT              |                      |        |    |    | GI |    |  | 16.30-18.00 |                                |     | (4)                | 1^.-2^.-3^         |
| 807                                                                                      | MINIVOLLEY              |                      |        |    |    |    | VE |  |             |                                |     | 1^.-2^.-3^         |                    |
| 808                                                                                      | GINNASTICA ARTISTICA    |                      |        |    |    |    | VE |  |             |                                |     | 1^.-2^.-3^.-4^.-5^ |                    |
| GR.                                                                                      | DENOMINAZIONE GRUPPO    | PALESTRA             | GIORNI |    |    |    |    |  | ORARI       | CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE |     |                    |                    |
| 811                                                                                      | GINNASTICA ARTISTICA    | VIA QUARENGHI 12     | LU     |    |    |    |    |  | 16.30-18.00 | € 280,00                       | (1) | 1^.-2^.-3^.-4^.-5^ |                    |
| 812                                                                                      | EDUCAZIONE PSICOMOTORIA |                      |        | MA |    |    |    |  | 16.30-17.45 |                                |     | (2)                | 1^.-2^             |
| 813                                                                                      | JUDO BIG                |                      |        |    | ME |    |    |  | 16.30-18.00 |                                |     | (3)                | 3^.-4^.-5^         |
| 814                                                                                      | A.D.D.* PARKOUR         |                      |        |    |    | GI |    |  |             |                                |     | (4)                | 3^.-4^.-5^         |
| 815                                                                                      | JUDO SMALL              |                      |        |    |    |    | VE |  |             |                                |     | 1^.-2^             |                    |
| GR.                                                                                      | DENOMINAZIONE GRUPPO    | PALESTRA             | GIORNI |    |    |    |    |  | ORARI       | CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE |     |                    |                    |
| 816                                                                                      | MINIVOLLEY + VOLLEY U11 | VIA QUARENGHI 14 (*) | LU     |    |    |    |    |  | 16.30-18.00 | € 280,00                       | (1) | 2^.-3^.-4^.-5^     |                    |
| 817                                                                                      | MINIBASKET SCOIATTOLI   |                      |        | MA |    |    |    |  |             |                                |     | (2)                | 1^.-2^             |
| 818                                                                                      | GIOCOSPORT              |                      |        |    | ME |    |    |  |             |                                |     | (3)                | 1^.-2^.-3^         |
| 819                                                                                      | MINIBASKET AQUILOTTI    |                      |        |    |    |    | VE |  |             |                                |     | (4)                | 3^.-4^.-5^         |
| GR.                                                                                      | DENOMINAZIONE GRUPPO    | PALESTRA             | GIORNI |    |    |    |    |  | ORARI       | CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE |     |                    |                    |
| 821                                                                                      | MINIBASKET SCOIATTOLI   | VIA DELLE ANDE 4     | LU     |    |    |    |    |  | 16.30-18.00 | € 280,00                       | (1) | 1^.-2^             |                    |
| 822                                                                                      | EDUCAZIONE PSICOMOTORIA |                      | LU     |    |    |    |    |  | 16.30-17.45 |                                |     | (2)                | 1^.-2^             |
| 823                                                                                      | GINNASTICA ARTISTICA    |                      |        | MA |    |    |    |  | 16.30-18.00 |                                |     | (3)                | 1^.-2^.-3^.-4^.-5^ |
| 824                                                                                      | JUDO SMALL              |                      |        | MA |    |    |    |  |             |                                |     | (4)                | 1^.-2^             |
| 825                                                                                      | MINIVOLLEY + VOLLEY U11 |                      |        |    | ME |    |    |  |             |                                |     | 2^.-3^.-4^.-5^     |                    |
| 826                                                                                      | MINIBASKET AQUILOTTI    |                      |        |    |    | GI |    |  |             |                                |     | 3^.-4^.-5^         |                    |
| 827                                                                                      | A.D.D.* PARKOUR         |                      |        |    |    |    | VE |  |             |                                |     | 3^.-4^.-5^         |                    |

#### 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 %

(\*) A.D.D.: Art Du Déplacement

#### NOTE SPECIFICHE

NOTA (1) : corsi riservati esclusivamente agli alunni e alle alunne dell'Istituto Comprensivo Massa, con inizio dal 28 settembre 2026

NOTA (2) : l'inizio delle attività è previsto dal 28 settembre 2026

NOTA (3) : contributo comprensivo di presa in consegna dei bambini alle ore 16.30 per le attività svolte nel proprio plesso di appartenenza (servizio facoltativo da confermare all'iscrizione),

ad eccezione del Judo per il quale la presa in consegna è prevista anche dal plesso Donadoni

NOTA (4) : per ogni corso aggiuntivo integrazione del contributo di € 140,00

| POLISPORTIVA GAREGNANO 1976 ASD APS - PIANO DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE 2026/2027 |                            |                     |        |    |    |    |    |  |             | AGGIORNATO AL 3 LUGLIO 2026    |                          |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------|--------|----|----|----|----|--|-------------|--------------------------------|--------------------------|--------------|
| ISTITUTI SCOLASTICI CONVENZIONATI                                                        |                            |                     |        |    |    |    |    |  |             |                                |                          |              |
| SCUOLA PRIMARIA PARITARIA LA ZOLLA                                                       |                            |                     |        |    |    |    |    |  |             |                                |                          |              |
| GR.                                                                                      | DENOMINAZIONE GRUPPO       | PALESTRA            | GIORNI |    |    |    |    |  | ORARI       | CONTRIBUTI DI FREQUENZA E NOTE |                          |              |
| 831                                                                                      | GIOCOSPORT                 | VIA CACCIALEPORI 22 | LU     |    |    |    |    |  | 15.00-16.30 | € 340,00                       | (5)<br>(6)<br>(7)<br>(8) | 1^ - 2^ - 3^ |
| 832                                                                                      | GINNASTICA ARTISTICA SMALL |                     |        | MA |    |    |    |  |             |                                |                          | 1^ - 2^      |
| 833                                                                                      | MINIBASKET                 |                     |        |    | ME |    |    |  |             |                                |                          | 3^ - 4^ - 5^ |
| 834                                                                                      | GINNASTICA ARTISTICA BIG   |                     |        |    |    | GI |    |  |             |                                |                          | 3^ - 4^ - 5^ |
| 835                                                                                      | MINIVOLLEY                 |                     |        |    |    |    | VE |  |             |                                |                          | 3^ - 4^ - 5^ |

#### 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 %

(\*) A.D.D.: Art Du Déplacement

#### NOTE SPECIFICHE

NOTA (5) : corsi riservati esclusivamente agli alunni e alle alunne della Scuola Paritaria La Zolla

NOTA (6) : contributo comprensivo di presa in consegna dei bambini alle ore 15.00

NOTA (7) : per ogni corso aggiuntivo integrazione del contributo di € 190,00

NOTA (8) : l'inizio delle attività è previsto dal 28 settembre 2026