COMUNE DI
VARESE

ANNO SPORTIVO 2016/2017

Corsi di Formazione Fisico Sportiva

per i GIOVANISSIMI

del comune di Varese

CENTRO SPORTIVO ITALIANO

UISP sportpertutti

Iscrizioni entro il 28 SETTEMBRE 2016

ATTIVITA' MOTORIO SPORTIVA

2016 - 2017

Cari bambini e bambine, ragazzi e ragazze, gentili famiglie,

quale nuovo Assessore allo sport sono lieto di presentarvi questo opuscolo, che contiene le proposte del Progetto per la promozione del movimento e dello sport del nostro comune: esso ha lo scopo di far crescere i giovani in salute, in capacità psico/fisiche, in socialità e buoni comportamenti.

Un progetto importante, affidato a seri, disponibili e preparati insegnanti, che sanno collaborare con le tante Società cittadine.

Lo Sport è di tutti, come ci insegna il millenario spirito olimpico, ma bisogna praticarlo fin da giovanissimi per capirne e apprezzarne profondamente i contenuti e valori. I suoi principi racchiudono gli elementi fondamentali per poter affrontare la vita in modo dinamico, intelligente, aperto agli altri e più giusto. In sostanza per poter costruire una società migliore, fondata sulla lealtà, sul rispetto per gli altri e sull'idea che la sana fatica per raggiungere un obiettivo sia qualcosa che arricchisce l'animo, come la gioia di arrivare in vetta ad una montagna e cogliere con lo sguardo la bellezza che ci circonda.

Nelle pagine successive si riporta un grande ventaglio di attività: sono proposte varie, di diverso livello e gusto, che vanno dalla ginnastica di base, formativa e artistico/agilizzante, ai 7 corsi di tipo espressivo, fino ai 37 corsi pilota-sportivi.

Sono certo che troverete il Corso che soddisferà i vostri desideri, le vostre inclinazioni e le vostre aspirazioni.

Leggete l'opuscolo con attenzione e conservatelo.

Consegnate le vostre iscrizioni nei termini indicati e …venite nelle palestre a provare: quest'anno palestre aperte dall'inizio di ottobre per l'OPENDAY, in modo che possiate verificare le vostre scelte, confermarle o, eventualmente, cambiarle con altre.

Buona attività sportiva a tutti!

Grazie alle famiglie per la fiducia che ci accordano tramite le iscrizioni, mostreremo che l'abbiamo meritata.

Grazie a tutti i Dirigenti Scolastici, che hanno inserito le attività sportive comunali e le manifestazioni in programma, nel piano dell'Offerta Formativa delle loro scuole.

Un cordiale saluto dall'Assessore allo Sport di Varese.

Dino De Simone

INDICE DEI CORSI

CORSI DI BASE per la SCUOLA PRIMARIA

A GINNASTICA GENERALE AGILIZZANTE (ARTISTICA) per maschi e femmine

CORSI PILOTA ESPRESSIVI:

1 DANZA CLASSICA (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
2 DANZA CONTEMPORANEA (scuola secondaria)
3 DANZA MODERNA (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
4 HIP HOP (3ª 4ª 5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
5 MODERN ACROBATIC (scuola secondaria)
6 TRAINING FOR FLEXIBILITY (5ª scuola primaria e secondaria)
7 ZUMBA (scuola secondaria)

CORSI PILOTA SPORTIVI:

1. ARRAMPICATA SPORTIVA (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
2. ATLETICA LEGGERA (scuola primaria)
3. ATTREZZISTICA (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
4. CANOTTAGGIO (5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
5. CHEERLEADING (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
6. CICLISMO - MTB (scuola primaria)
7. DANZA SPORTIVA - AVVIAMENTO (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
8. DIFESA PERSONALE (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
9. EQUITAZIONE (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
10. FLAG FOOTBALL (5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
11. FLOORBALL - UNIHOCKEY (5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
12. GINNASTICA RITMICA (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
13. GIOCHI SPORTIVI (scuola secondaria di 1° grado)
14. HOCKEY GHIACCIO (scuola primaria)
15. JU JITSU (scuola primaria)
16. NUOTO PISCINA COMUNALE (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
17. NUOTO PISCINA PALAGHIACCIO (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
18. PALLANUOTO (3ª 4ª 5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
19. PALLAVOLO "CUS" (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
20. PALLAVOLO "VIVI VOLLEY VARESE (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
21. PALLAVOLO "WILLIAM" (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
22. PATTINAGGIO SU GHIACCIO - "ICE SPORT VARESE" (sc. primaria e secondaria di 1° grado)
23. PATTINAGGIO SU GHIACCIO - "PATTINATORI GHIACCIO" (sc. primaria e secondaria di 1° grado)
24. PATTINAGGIO SU GHIACCIO - "ASD VARESE GHIACCIO" (sc. primaria e secondaria di 1° grado)
25. PREPARAZIONE ALLO SCI (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
26. RUGBY EDUCATIVO (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
27. SCHERMA "CLUB SCHERMA VARESE" (3ª 4ª 5ª scuola primaria e secondaria 1°grado)
28. SCHERMA "SOCIETA' VARESINA" (scuola primaria)
29. SNORKELING E APNEA (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
30. SUBACQUEA (4ª 5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
31. TCHOUKBALL (4ª 5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
32. TENNIS "CLUB GEMMA" (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
33. TENNIS "LE BETTOLE" (3ª 4ª 5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
34. TENNIS TAVOLO (3ª 4ª 5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
35. TIRO A SEGNO (scuola secondaria di 1° grado)
36. TIRO CON L'ARCO (scuola secondaria di 1° grado)
37. VELA (5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)

OPENDAY

PER I ***CORSI DI BASE***, I ***CORSI ESPRESSIVI*** E I ***GIOCHI DI SQUADRA***

DAL 3 ALL'8 OTTOBRE

ASPETTIAMO GIOVANI E GIOVANISSIMI IN PALESTRA PER PROVARE

NEI GIORNI E NEGLI ORARI INDICATI SULLE SINGOLE SCHEDE

PER I ***CORSI SPORTIVI***

VEDERE LE INDICAZIONI SULLE SINGOLE SCHEDE

ISCRIZIONI

Compilare in stampatello maiuscolo
la scheda di iscrizione del corso scelto e riconsegnarla
ENTRO ***MERCOLEDI' 28 SETTEMBRE 2016***

⇒ *alla segreteria della scuola di appartenenza*

⇒ *alla segreteria del Centro Studi Sport CSI,*
via s. Francesco, 15 - Varese

⇒ *all'indirizzo mail: centrostudi@csivarese.it*
oggetto: corsi comunali (base/espressivi/sportivi) - nome allievo/a sport scelto (con numero di riferimento scheda)

PAGAMENTI

Il pagamento della quota di adesione dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario.
IBAN : IT18U0335901600100000136403
BANCA PROSSIMA - intestato a Centro Studi Sport CSI
CAUSALE: *NOME DELL'ALLIEVO/A - SPORT* SCELTO (numero di riferimento scheda)

CONSEGNARE la ricevuta del bonifico bancario attestante il **pagamento del corso e il certificato** medico per l'attività sportiva non agonistica, ***ENTRO LA FINE DEL MESE DI OTTOBRE***, **direttamente all'istruttore** presso la palestra sede del corso scelto.

PERIODI DI ATTIVITA'

Corsi di base e corsi espressivi: *OTTOBRE 2016 - MAGGIO 2017*
Inizio corsi: 10 ottobre 2016
Fine corsi: 13 maggio 2017

Corsi pilota sportivi:
diversi i periodi di svolgimento, sono suddivisi in brevi e prolungati.

MANIFESTAZIONI PREVISTE:

CORSA CAMPESTRE: *mese di aprile* - giardini di Villa Mirabello - Varese. Riservata alle classi 3e- 4e- 5e delle scuole primarie della città.

SAGGIO DI GINNASTICA ARTISTICA E DANZA: *metà mese di maggio,* data da stabilire compatibilmente con la disponibilità del "Palazzetto dello Sport".

SPORT DEI GIOVANISSIMI: *metà mese di maggio* - campo di atletica di Calcinate degli Origoni. Riservato alle classi 3e della scuola primaria che aderiscono al progetto.

SAGGI E GARE per **ogni disciplina sportiva** a conclusione dei corsi nelle diverse sedi.

RITROVI E ORARI

CORSI DI GINNASTICA DI BASE:

I giorni e gli orari verranno comunicati con affissione di
CARTELLI INFORMATIVI
all' ingresso delle scuole dove si effettueranno i corsi.
L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso nella scuola di appartenenza.
I corsi saranno attivati con almeno 10 iscritti

CORSI PILOTA
(ESPRESSIVI E SPORTIVI):
Le date e gli orari dei corsi e dei ritrovi sono già indicati nelle singole schede,
NON VERRANNO DATE ALTRE COMUNICAZIONI
oltre a quelle riportate su questo opuscolo sia per i corsi autunnali sia per quelli primaverili.

SI RICORDA CHE OGNI ALLIEVO - ALLIEVA ISCRITTO
AI CORSI DI BASE E AI CORSI ESPRESSIVI
DOVRA' DOTARSI DI ABBIGLIAMENTO SPECIFICO
(NON COMPRESO NEL COSTO DEL CORSO E INDICATO DALL'INSEGNANTE)
PER LO SVOLGIMENTO DEI CORSI E PER LE MANIFESTAZIONI

CERTIFICATO MEDICO

Per l'iscrizione ai corsi è necessario il Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica rilasciato per norma, **a pagamento**, dal medico di medicina generale o dal pediatra di libera scelta o da un Centro di Medicina dello Sport.
Come nelle precedenti edizioni si offre a tutti gli iscritti la possibilità di ottenere tale certificato anche presso l'U.O. medicina dello sport e stili di vita della A.S.L. della Provincia di Varese (previa prenotazione telefonica) che, eseguita la visita specialistica e l'ecg basale, tramite la stesura di una scheda di valutazione funzionale, provvederà a fornire indicazioni sulle attività motorie più confacenti.

UTENTI: tutti i partecipanti ai corsi.

SEDE: U.O. MEDICINA DELLO SPORT E STILI DI VITA
UOC prevenzione e promozione della salute nelle Comunità
A.S.L. Provincia di Varese
Via Bernardino Luini, 19 - 21100 Varese
Per informazioni e appuntamenti tel 0332 288731

ALTRI CENTRI DI MEDICINA SPORTIVA IN CITTA'
AMBULATORIO DI MEDICINA SPORTIVA - CAMPUS MEDICO
Via Pirandello, 31 - tel 0332 823311
STUDIO MEDICO SPORTIVO VARESINO
Piazza Giovanni XXIII, 15 - tel 0332 231406

ASSICURAZIONE

IN CASO DI INFORTUNIO:

Tutti gli allievi fruiscono della copertura assicurativa di "GROUPAMA ASSICURAZIONI" (Agenzia Carla Dho) Varese - Viale Valganna, 34 A Tel. 0332 286053.

- **in caso di infortunio la denuncia deve essere effettuata entro il QUINTO GIORNO dalla data di infortunio presso la segreteria del Centro Studi Sport CSI**
- il contratto assicurativo completo, stipulato dal Centro Studi Sport CSI, è in giacenza presso la segreteria di Via S. Francesco 15 - Varese tel. 0332241369.

TUTELA DELLA PRIVACY

Sarà mantenuta la più assoluta riservatezza sui dati raccolti che saranno inviati all'ente di promozione sportiva ai soli fini assicurativi.

L'importo corrisposto, costituisce una detrazione d'imposta IRPEF, come disposto dall'art. 1, comma 319, della Legge 27 dicembre 2006 n. 296 , per un importo di spesa ***non superiore – per ciascun ragazzo di età compresa tra 5 e 18 anni, non ancora maggiorenne - ad euro 210,00****, come da decreto di attuazione del 28/03/2007 e ris. Agenzia delle entrate n. 50/E del 25/02/2009*

DETRAZIONI DI IMPOSTA IRPEF

RILASCIO DELLA RICEVUTA

- SI COMUNICA CHE VERRA' RILASCIATA, A CHI NE FARÀ RICHIESTA, DIRETTAMENTE AGLI UFFICI DEL "CENTRO STUDI SPORT CSI"
- **ENTRO E NON OLTRE IL MESE DI DICEMBRE 2016**
  (salvo corsi primaverili).
- AI FINI DEL RILASCIO SI DOVRA' CONSEGNARE ALLA SEGRETERIA DEL CENTRO STUDI SPORT CSI IL MODULO SOTTOSTANTE DEBITAMENTE COMPILATO IN OGNI SUA PARTE E CORREDATO DALLA COPIA DELLA RICEVUTA DEL BONIFICO BANCARIO ATTESTANTE IL PAGAMENTO.

DA COMPILARE IN STAMPATELLO MAIUSCOLO

DATI INDISPENSABILI PER IL RILASCIO DELLA RICEVUTA

Cognome e nome **del MINORE**_____

Codice fiscale _____

Nato/a a _____il_____

Residente a _____c.a.p._____

In via_____

Corso _____

Importo € _____ pagamento effettuato il _____

Cognome e nome **del GENITORE**_____

Codice fiscale_____

Residente a _____c.a.p._____

In via_____

CORSO DI BASE - A

GINNASTICA GENERALE AGILIZZANTE (ARTISTICA)

Prevede la conoscenza di sé ed il controllo del corpo attraverso il movimento armonico e coordinato di grado crescente. Il ritmo e le sequenze musicali sosterranno gli apprendimenti. La ricerca della plasticità del movimento mirerà a sviluppare le capacità fondamentali quali la mobilità, l'equilibrio, l'agilità globale e specifica. **Questi corsi sono polivalenti in quanto utilizzano gli elementi della pre-acrobatica e dell'acrobatica a corpo libero** per migliorare la capacità di padroneggiare il corpo in ogni situazione e favoriscono la destrezza e le abilità anche con l'uso di piccoli e grandi attrezzi.

COSTI:

€ 150,00 **per 2 ore settimanali di lezione**

€ 120,00 **per 2 ore di lezione con iscrizione al doposcuola comunale breve**

€ 100,00 **per 2 ore di lezione con iscrizione al doposcuola comunale lungo**
(consegnare copia della ricevuta di iscrizione al doposcuola)

UTENTI: ALLIEVI E ALLIEVE DELLA SCUOLA PRIMARIA

OPENDAY APERTO A TUTTI

SETTIMANA DAL 3 ALL' 8 OTTOBRE NELLE DIVERSE SCUOLE
a seconda degli orari esposti

CONDUTTORE: insegnanti del CENTRO STUDI SPORT CSI

SEDI - Palestre di tutte le scuole primarie cittadine
I corsi saranno attivati nelle palestre delle scuole primarie di appartenenza CON ALMENO 10 ISCRITTI effettivi

DURATA: OTTOBRE 2016 - MAGGIO 2017

ORARI: diversificati in base alla scuola di appartenenza

Verranno comunicati con affissione di CARTELLI all'ingresso delle scuole dove si effettueranno i corsi. L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso nella scuola di appartenenza.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE QUI A FIANCO alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

TAGLIANDO DI ISCRIZIONE al
A - CORSO di BASE di

GINNASTICA GENERALE AGILIZZANTE - ARTISTICA
PRESSO TUTTE LE PALESTRE DELLE SCUOLE PRIMARIE CITTADINE

SCUOLA ………………………………………..CLASSE...…………

COGNOME e NOME ALLIEVO/A

……………………….………………………………………..

nato/a a……………………………….il. ……………………

residente in ……………………………………..………cap….………

via……………………………………………………..n………

COGNOME e NOME GENITORE (padre /madre)

………………………………………………………………….

telefono………………...cellulare ……………………………

e-mail ……………………………………………….…………..

Iscrizione doposcuola:

SI → BREVE / LUNGO

NO

……………………………………………
(firma del genitore)

Sarà mantenuta la più assoluta riservatezza sui dati raccolti che saranno inviati all'ente di promozione sportiva ai soli fini assicurativi.

ELENCO CORSI PILOTA ESPRESSIVI

1 **DANZA CLASSICA** (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
- Corso PRINCIPIANTI
- Corso AVANZATO

2 **DANZA CONTEMPORANEA** (scuola secondaria)

3 **DANZA MODERNA** (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
- Corso PRINCIPIANTI
- Corso AVANZATO

4 **HIP HOP** (3ª 4ª 5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
- Corso PRINCIPIANTI
- Corso AVANZATO

5 **MODERN ACROBATIC** (scuola secondaria)
- Corso PRINCIPIANTI
- Corso AVANZATO

6 **TRAINING FOR FLEXIBILITY** (5ª scuola primaria e secondaria)

7 **ZUMBA** (scuola secondaria)

OPENDAY

DAL 3 ALL' 8 OTTOBRE

NEI GIORNI E NEGLI ORARI INDICATI SULLE SINGOLE SCHEDE

VI ASPETTIAMO IN PALESTRA PER PROVARE!

CORSO ESPRESSIVO - 1
DANZA CLASSICA

Sviluppa il dinamismo controllato del corpo e l'armonia globale. I contenuti di quest'arte, che è fra le più antiche, aumentano la consapevolezza del corpo nello spazio e nel tempo e migliorano la coordinazione. Metodo Vaganova.

COSTI: **€ 260,00** **per 2 ore settimanali - PRINCIPIANTI**
€ 310,00 **per 2 ore e mezza settimanali - AVANZATO**

UTENTI:ALLIEVI / E ALLIEVI SC. PRIMARIA E SC. SECONDARIA

Il corso sarà attivato con un minimo di 10 ALLIEVI/E

CONDUTTORE: SSD CENTRO STUDI SPORT CSI
Direzione tecnico/artistica Alessandra Braga
ASD Time for dance - Cell. 3384845718

SEDE : palestra interna scuola primaria "F. Morandi" VIA PROCACCINI - VARESE

DURATA: OTTOBRE 2016 - MAGGIO 2017

ORARI: **PRINCIPIANTI :** **MARTEDI' dalle ore 16.10 alle ore 17.10**
VENERDI' dalle ore 15.00 alle ore 16.00

AVANZATO: **MARTEDI' dalle ore 17.10 alle ore 18.25**
VENERDI' dalle ore 16.00 alle ore 17.15

OPENDAY E RITROVO: DA MARTEDI' 4 OTTOBRE
a seconda dell'orario di appartenenza con abbigliamento sportivo.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI ESPRESSIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO ESPRESSIVO - 2

DANZA CONTEMPORANEA

Un percorso didattico che analizza la dinamica del movimento, la percezione dello spazio, gli equilibri e disequilibri, le sospensioni e le cadute nella relazione ritmico-sonora della musica.La lezione sarà suddivisa:Tecnica Contemporanea Laboratori coreografici - Tecnica di Floorwork e Flying Low - Partnering

COSTO: € 175,00 per 1 ora e mezza settimanale

UTENTI: ALLIEVI E ALLIEVE SCUOLA SECONDARIA
Il corso sarà attivato con un minimo di 10 ALLIEVI/E

CONDUTTORE: ssd CENTRO STUDI SPORT CSI
Direzione tecnico/artistica Alessandra Braga
ASD Time for dance - Cell. 3384845718

SEDE: palestra interna scuola primaria "F. Morandi"
INGRESSO DA VIA PROCACCINI

DURATA: OTTOBRE 2016 - MAGGIO 2017

GIORNO: VENERDI' dalle ore 17.15 alle ore 18.45

OPENDAY E RITROVO: VENERDI' 7 OTTOBRE ALLE ORE 17.15
con abbigliamento sportivo

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI ESPRESSIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO ESPRESSIVO - 3
DANZA MODERNA

È un'evoluzione stilistica e culturale della danza verso forme diverse di rappresentazione. Si basa su due caratteristiche fondamentali: la preparazione tecnica e la libera interpretazione. Il programma sarà svolto sull'impostazione della tecnica di base, sulla conoscenza di sé e del proprio corpo attraverso il moderno movimento espressivo.
La ricerca della plasticità mirerà a sviluppare le capacità motorie fondamentali quali la mobilità, la coordinazione e l'agilità utilizzando la musica.
L'attività prevede lo studio di nuove coreografie legate alle musiche dei più famosi MUSICAL .

COSTI:
€ 120,00 per 1 ora settimanale (solo classi 1ª 2ª 3ª scuola primaria)
€ 175,00 per 1 ora e mezza settimanale

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA e SECONDARIA

CONDUTTORE: SSD CENTRO STUDI SPORT CSI
- direzione artistica Alessia Introini -

SEDE: palestra esterna scuola primaria "F. Morandi"

DURATA: OTTOBRE 2016 - MAGGIO 2017

ORARI:

MERCOLEDI' 16.00 / 17.00 - 1ª 2ª 3ª scuola primaria - PRINCIPIANTI

MERCOLEDI' 17.00 / 18.30 - 4ª 5ª sc. primaria e sc. Secondaria - AVANZATO

Se non si dovesse raggiungere il numero minimo di iscritti per corso (15 allievi/e) gli orari saranno unificati

OPENDAY E RITROVO: MERCOLEDI' 5 OTTOBRE 2016
a seconda dell'orario direttamente in palestra con abbigliamento sportivo.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI ESPRESSIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO ESPRESSIVO - 4
HIP HOP

E' una danza slegata dalle tecniche tradizionali, Old School, o dai movimenti più alla moda, New Style; si esegue con una grande quantità di movimenti e di stili molto divertenti e liberatori, anche di imitazione dei video musicali. Infatti elemento fondamentale è la musica, sulla quale verrà sviluppato il lavoro di squadra con coreografie ed esercizi. Sugli apprendimenti di base ogni allievo potrà creare o ricercare un proprio stile ed accrescere le proprie abilità.

COSTI: € 120,00 per 1 ora settimanale - PRINCIPIANTI

€ 175,00 per 1 ora e mezza settimanale - AVANZATO **(dal 3° anno)**
Il corso sarà attivato con un minimo di 10 ALLIEVI

UTENTI: ALLIEVI E ALLIEVE 3ª 4ª 5ª SCUOLA PRIMARIA
e SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: SSD CENTRO STUDI SPORT CSI
- direzione artistica Emanuele Michelon Street Moon School -

SEDI: palestra ESTERNA scuola primaria "F. Morandi"

DURATA: OTTOBRE 2016 - MAGGIO 2017

ORARI: MERCOLEDI' 16.30 - 17.30 PRINCIPIANTI
MERCOLEDI' 17.30 - 19.00 AVANZATO (dal 3° anno)

OPENDAY E RITROVO : MERCOLEDI' 5 OTTOBRE 2016
a seconda dell'orario direttamente in palestra con abbigliamento sportivo.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI ESPRESSIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO ESPRESSIVO - 5

MODERN ACROBATIC

Questo corso rappresenta il top del CFFS: avviato 15 anni fa, ha sempre riscosso grandissimi consensi. Permette agli allievi e alle allieve che hanno completato il percorso della scuola elementare di proseguire a utilizzare il movimento artistico per una crescita più attiva e armoniosa. Durante il corso si studieranno numerose coreografie che spazieranno dalla danza moderna all'hip hop, unite ai dinamismi dell'acrobatica al suolo. Lo scopo è quello di sviluppare le capacità coordinative, l'agilità e l'autocontrollo, la creatività e l'espressività di ogni allievo.
E' CONSIGLIATO AD ALLIEVE E ALLIEVI CON BUONE BASI DI GINNASTICA ARTISTICA E DANZA. (Insegnanti A. Introini - P. Numeroli - A. Degani)

COSTO: € 220,00 per 2 ore settimanali

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA SECONDARIA

CONDUTTORE: S.S.D. CENTRO STUDI SPORT CSI

SEDE: palestra scuola primaria "Morandi" (interna)
- Direzione artistica Paola Numeroli -

DURATA: OTTOBRE 2016 - MAGGIO 2017

ORARI:
LUNEDI' dalle ore 17.30 alle ore 19.30 (**PRINCIPIANTI** 1° - 2° - 3° anno)
dalle ore 19.00 alle ore 21.00 (**AVANZATO** dal 4° anno)
Gli orari potranno subire variazioni in base al numero degli iscritti

OPENDAY E RITROVO: LUNEDI' 3 OTTOBRE 2016
a seconda dell'orario direttamente in palestra con abbigliamento sportivo.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI ESPRESSIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO ESPRESSIVO - 6

Training For Flexibility

Contiene lezioni divertenti e dinamiche, accompagnate dalla musica, dove gli elementi di YOGA, PILATES, STRETCHING e SBARRA A TERRA si fondono, migliorando così la postura, la flessibilità e la forza. E' consigliato come supporto alla danza e alla ginnastica. ***PERFEZIONA IL PORTAMENTO.***

COSTO: **€ 130,00 per 1 ora settimanale**

UTENTI: **ALLIEVI/E 5ª SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA**

CONDUTTORE: CENTRO STUDI SPORT CSI
- Direzione artistica Alessia Introini -

SEDE: **palestra INTERNA scuola primaria "F. Morandi"**

DURATA: OTTOBRE 2016 - MAGGIO 2017

ORARI: **LUNEDI' dalle ore 16.30 alle ore 17.30**

OPENDAY E RITROVO : LUNEDI' 3 OTTOBRE 2016
direttamente in palestra con abbigliamento sportivo.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI ESPRESSIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO ESPRESSIVO - 7

ZUMBA® FITNESS

Energia e divertimento assicurato! Si utilizza una serie di lezioni di fitness musicale di gruppo, che contengono ritmi e movimenti della musica afro – caraibica mixati ai movimenti dell'aerobica.

COSTO: € 130,00 per 1 ora settimanale

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO

CONDUTTORE: CENTRO STUDI SPORT CSI

- direzione artistica Alessia Introini -

SEDE: palestra INTERNA scuola primaria "F. Morandi"

DURATA: OTTOBRE 2016 - MAGGIO 2017

ORARI: MERCOLEDI' dalle ore 18.30 alle ore 19.30

OPENDAY E RITROVO : MERCOLEDI' 3 OTTOBRE 2016
direttamente in palestra con abbigliamento sportivo.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI ESPRESSIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

TAGLIANDO DI ISCRIZIONE al
CORSO ESPRESSIVO di

(Scrivere il NOME DEL **CORSO,** come compare sulla scheda di presentazione e il numero di riferimento)

…… N. ……..

COGNOME e NOME ALLIEVO/A

.....

NATO/A A……IL ……

SCUOLA …… CLASSE..……

residente in ……cap……

via……...n……..

COGNOME e NOME GENITORE (padre /madre)

……

telefono……...cellulare ……

e-mail ……..……..

NOTE CORSO

(da segnare in base alle indicazioni della scheda di presentazione)

☐ PRINCIPIANTI

☐ AVANZATO

……

(firma del genitore)

Sarà mantenuta la più assoluta riservatezza sui dati raccolti che saranno inviati all'ente di promozione sportiva ai soli fini assicurativi.

CONSEGNARE ENTRO ***IL 28 SETTEMBRE***
IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI ESPRESSIVI
alla segreteria della scuola di appartenenza o
alla segreteria del Centro Studi Sport CSI
o tramite e-mail: centrostudi@csivarese.it

Le iscrizioni sono sempre aperte, ma per poter attivare i corsi le schede devono pervenire entro la data indicata

Il pagamento della quota di adesione dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario.
IBAN : IT18U0335901600100000136403

BANCA PROSSIMA - intestato a Centro Studi Sport CSI

CAUSALE: NOME DELL'ALLIEVO o ALLIEVA

SPORT SCELTO (con numero di riferimento scheda)

SARA' ESCLUSO DALLE LEZIONI

CHI NON AVRA' CONSEGNATO
IL CERTIFICATO MEDICO
E CHI NON AVRA' PROVVEDUTO AL PAGAMENTO
DELLA QUOTA
ENTRO LA FINE DEL MESE DI OTTOBRE

SI RICORDA CHE OGNI ALLIEVO - ALLIEVA ISCRITTO AI CORSI
DOVRA' DOTARSI DI ABBIGLIAMENTO SPECIFICO
(NON COMPRESO NEL COSTO DEL CORSO E INDICATO DALL'INSEGNANTE) PER LO SVOLGIMENTO DEI CORSI E PER LE MANIFESTAZIONI.

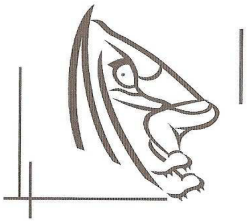
ELENCO CORSI PILOTA SPORTIVI:

1. ARRAMPICATA SPORTIVA (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
2. ATLETICA LEGGERA (scuola primaria)
3. ATTREZZISTICA (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
4. CANOTTAGGIO (5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
5. CHEERLEADING (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
6. CICLISMO - MTB (scuola primaria)
7. DANZA SPORTIVA - AVVIAMENTO (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
8. DIFESA PERSONALE (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
9. EQUITAZIONE (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
10. FLAG FOOTBALL (5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
11. FLOORBALL - UNIHOCKEY (5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
12. GINNASTICA RITMICA (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
13. GIOCHI SPORTIVI (scuola secondaria di 1° grado)
14. HOCKEY GHIACCIO (scuola primaria)
15. JU JITSU (scuola primaria)
16. NUOTO PISCINA COMUNALE (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
17. NUOTO PISCINA PALAGHIACCIO (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
18. PALLANUOTO (3ª 4ª 5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
19. PALLAVOLO "CUS" (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
20. PALLAVOLO "VIVI VOLLEY VARESE (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
21. PALLAVOLO "WILLIAM" (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
22. PATTINAGGIO - "ICE SPORT VARESE"(sc. primaria e secondaria di 1° grado)
23. PATTINAGGIO - "PATTINATORI GHIACCIO" (sc. primaria e secondaria di 1° grado)
24. PATTINAGGIO - "VARESE GHIACCIO" (sc. primaria e secondaria di 1° grado)
25. PREPARAZIONE ALLO SCI (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
26. RUGBY EDUCATIVO (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
27. SCHERMA "CLUB SCHERMA VARESE" (3ª 4ª 5ª sc. primaria e secondaria 1°grado)
28. SCHERMA "SOCIETA' VARESINA" (scuola primaria)
29. SNORKELING E APNEA (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
30. SUBACQUEA (4ª 5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
31. TCHOUKBALL (4ª 5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
32. TENNIS "CLUB GEMMA" (scuola primaria e secondaria di 1° grado)
33. TENNIS "LE BETTOLE" (3ª 4ª 5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
34. TENNIS TAVOLO (3ª 4ª 5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)
35. TIRO A SEGNO (scuola secondaria di 1° grado)
36. TIRO CON L'ARCO (scuola secondaria di 1° grado)
37. VELA (5ª scuola primaria e secondaria di 1° grado)

CORSO SPORTIVO - 1

ARRAMPICATA SPORTIVA

Consente lo sviluppo delle capacità coordinative, stimolando in particolare la padronanza degli equilibri e il dosaggio delle forze. Il senso di responsabilità e la valutazione del pericolo sono gli altri elementi educativi di questo sport.



COSTO: € 85,00 per 8 lezioni da 1 ora, su parete

UTENTI:
ALLIEVI/E 3ª 4ª 5ª PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: SOCIETA' VARESINA GINNASTICA E SCHERMA
- SETTORE ARRAMPICATA -
Direttore sportivo e insegnante Marco Antonetti
per info: mrc.antonetti@gmail.com - cell. 3482211531

SEDE: PALESTRA SOCIETA' VARESINA - Via Donatello, 1 - Varese

DURATA: Dal 12 ottobre al 30 novembre 2016

ORARI: 3ª 4ª 5ª SC. PRIMARIA : MERCOLEDI' dalle 17.00 alle 18.00
SCUOLA SECONDARIA : MERCOLEDI' dalle 18.00 alle 19.00

EQUIPAGGIAMENTO: abbigliamento sportivo scolastico

RITROVO PER INFORMAZIONI:
mercoledì 5 OTTOBRE 2016 ore 18.00 Palestra "Varesina"

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE L TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 2

ATLETICA LEGGERA

L'ACCESSO ALLA PISTA E ALLE PEDANE E' RISERVATO SOLO AGLI ALLIEVI DEL CORSO

Consente l'acquisizione delle prime abilità tecniche al fine di ottenere una corretta cultura all'avviamento sportivo, partendo dallo sviluppo dei pre-requisiti motori e dagli schemi di base del camminare, correre, saltare, lanciare.

COSTO: **€ 60,00** **per 1 lezione settimanale**
€ 90,00 **per 2 lezioni settimanali**
(il corso bisettimanale sarà attivato con un minimo di **15 iscritti effettivi**)

UTENTI: **ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA**

CONDUTTORE: A.S.D NUOVA ATLETICA VARESE
Direttore sportivo Bruno Pinzin

SEDE: **CENTRO DI ATLETICA " G. BELLORINI" DI CALCINATE DEGLI ORIGONI** - via Valle Luna, 3 - tel 0332 222878

DURATA: **MARZO - MAGGIO 2017**
con qualsiasi condizione atmosferica

ORARI: **CORSO BISETTIMANALE**:
MERCOLEDI' e VENERDI' dalle ore 16.45 alle ore 17.45

CORSO UNISETTIMANALE:
MERCOLEDI' dalle ore 16.45 alle ore 17.45

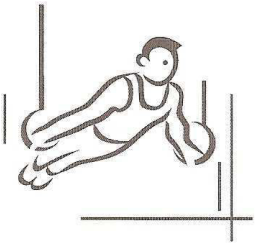
RITROVO : mercoledì 1 MARZO 2017 ore 16.45 presso il campo di atletica di Calcinate degli Origoni

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 3

ATTREZZISTICA

Prevede un approccio globale alla ginnastica artistica mediante l'utilizzo dell'attrezzatura specifica: verrà svolta attività in pedana a corpo libero, alla trave, al volteggio, al cavallo, alla sbarra, al trampolino, ecc..



COSTO: € 100,00 per 10 lezioni da 1 ora

UTENTI: ALLIEVI/E SC. PRIMARIA e SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: SOCIETA' VARESINA GINNASTICA E SCHERMA

SEDE: PALESTRA SOCIETA' VARESINA
Via Donatello, 1 - Varese - tel. 0332 831470

DURATA: DA OTTOBRE A DICEMBRE 2016

ORARI corso MASCHILE (dal 13 ottobre al 22 dicembre):
LUNEDI' o GIOVEDI'
- dalle ore 16.30 alle ore 17.30 (dalla 1a alla 4a - scuola primaria)
- dalle ore 18.00 alle ore 19.00 (5 a scuola primaria e scuola secondaria)

ORARI corso FEMMINILE (dal 11 ottobre al 22 dicembre)
MARTEDI' o GIOVEDI'
- dalle 16.30 alle 17.30 (1ª - 2ª scuola primaria)
- dalle 17.30 alle 18.30 (3ª - 4ª - 5ª scuola primaria)
- dalle 18.30 alle 19.30 (scuola secondaria di 1° grado)

RITROVO CORSO MASCHILE:
GIOVEDI' 13 ottobre in palestra con abbigliamento sportivo.
RITROVO CORSO FEMMINILE :
MARTEDI' 11 ottobre in palestra con abbigliamento sportivo.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 4

CANOTTAGGIO

È INDISPENSABILE SAPER NUOTARE

Sviluppa una armonica robustezza del corpo e una forte personalità a contatto con l'ambiente acquatico naturale. Si utilizzano forme giocose di ginnastica in palestra per arrivare alle tecniche di voga. Verrà svolta attività di impostazione tecnica in vasca, ginnastica specifica e uscite sul lago di Varese in barca - propedeutica (mod. 7.20)

COSTO: euro 250,00 - per 1 ora e mezza di lezione alla settimana

UTENTI:ALLIEVI/E 5ª SC. PRIMARIA e SECONDARIA DI 1° GRADO
Dichiarazione scritta del genitore attestante la buona pratica del nuoto

CONDUTTORE: CANOTTIERI VARESE *direttore sportivo Luca Broggini*
tel. 0332 321098 - scvarese@tin.it - www.canottierivarese.it

SEDE: LUNGOLAGO SCHIRANNA

DURATA: OTTOBRE 2016 - MAGGIO 2017

ORARI: LUNEDI' DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 16.30

EQUIPAGGIAMENTO: Costume da bagno, tuta, maglietta, scarpe tipo jogging, kway,occorrente per la doccia.

RITROVO: LUNEDI' 3 OTTOBRE 2016 muniti di equipaggiamento.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 5

CHEERLEADING

Il Cheerleading è il termine che indica uno sport che combina coreografie composte da elementi di ginnastica artistica, vari stili di danza, alzate e sollevamenti (stunt). Il Cheerleading inoltre è un'attività sportiva altamente formativa che punta sul gruppo/ squadra ed è anche chiamato lo sport del sorriso, dove si sviluppano capacità motorie di coordinamento e di divertimento elevato. Arrivato da poco in Italia, coinvolge già molti atleti. Parola d'ordine divertimento e squadra. Insegnante Fabiana Gallorini.

COSTI: € 120,00 per 1 ora settimanale (solo classi 1ª 2ª 3ª scuola primaria)
€ 175,00 per 1 ora e mezza settimanale

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA

CONDUTTORI: SSD CENTRO STUDI SPORT CSI
Insegnante referente tecnica Fabiana Gallorini cell 3319978019

DURATA: OTTOBRE 2016 - MAGGIO 2017

SEDE: PALESTRA ESTERNA SCUOLA MORANDI
ingresso da via Procaccini - Varese

GIORNO E ORARI:
VENERDI' 15.00 / 16.00 - 1ª 2ª 3ª scuola primaria
VENERDI' 16.00 / 17.30 - 4ª 5ª sc. primaria e sc. Secondaria

OPENDAY e RITROVO: VENERDI' 7 OTTOBRE
direttamente in palestra con abbigliamento sportivo a seconda dell'orario.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 6

CICLISMO - MTB

Consente di migliorare l'equilibrio, la prontezza di reazione e la resistenza organica. Saper condurre la bicicletta in ogni situazione, modulare la frenata, regolare i cambi di velocità sono gli elementi tecnici del corso. È ammesso qualsiasi tipo di bicicletta.

COSTO: € 70,00 6 lezioni da 2 ore

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA

CONDUTTORE: S.S.D. CENTRO STUDI SPORT CSI
Direttore sportivo Andrea Marcelli cell 348 863298

SEDE: PERCORSO DI MOUNTANBIKE - VILLAGGIO CAGNOLA *RASA di Varese* **-** *in collaborazione con la Direzione del "Parco campo dei fiori"*

DURATA: APRILE - GIUGNO 2017

ORARI: VENERDI' dalle ore 16.30 alle ore 18.30
IL CALENDARIO DELLE LEZIONI VERRA' COMUNICATO DALLA SEGRETERIA TELEFONICAMENTE O TRAMITE MAIL ENTRO LA FINE DI MARZO

EQUIPAGGIAMENTO: tuta, maglietta, guantini, kway, casco e qualsiasi tipo di bicicletta

RITROVO: VERRA' COMUNICATO CON IL CALENDARIO DELLE LEZIONI DALLA SEGRETERIA TELEFONICAMENTE O TRAMITE MAIL ENTRO LA FINE DI MARZO

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 7

DANZA SPORTIVA - AVVIAMENTO

Il corso prevede l'apprendimento dei passi di base da eseguire sui vari ritmi dei valzer, della mazurka, del tango, del foxtrot, della polka e delle danze latino americane. Si lavorerà in coppia insegnando agli allievi la posizione del corpo e la relazione con i coetanei/e. L'avviamento a questa disciplina darà le basi per poter proseguire nell'attività agonistica della Federazione Italiana Danza Sportiva e Federazione Sportiva Nazionale. **Per l' iscrizione di due fratelli (maschio e femmina) o di due amici (maschio e femmina) verrà proposta una speciale promozione. (maestro Carlo Pozzoni - campione plurititolato)**

PER I MASCHI FINO A 8 ANNI E' PREVISTA UN' OFFERTA PROMO DI ALCUNE LEZIONE GRATUITE (circa 2 mesi)

COSTO: € 185,00 quota individuale per 20 lezioni

UTENTI: ALLIEVI/E SC. PRIMARIA E SECONDARIA

PER I MASCHI FINO A 8 ANNI E' PREVISTA UN' OFFERTA PROMO DI ALCUNE LEZIONE GRATUITE (circa 2 mesi)

CONDUTTORI: **A.S.D. ART DANCE -** Direttore artistico Carlo Pozzoni
per informazioni: artdancevarese@gmail.com
cell. 347 4352776

SEDE: **Via Cortina d'Ampezzo, 10 - Varese**

DURATA: OTTOBRE 2016 - MARZO 2017

ORARI: LUNEDI' dalle ore 17.30 alle ore 18.30

RITROVO per informazioni:
LUNEDI' 3 OTTOBRE 2016 alle ore 17.30 sede a.s.d. Art Dance.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 8

DIFESA PERSONALE

Il corso prevede ginnastica generale e specifica quale preparazione di base. Verranno insegnate le tecniche di difesa fondamentali, efficaci per poter eludere una eventuale aggressione.

COSTO: € 110,00 per 2 ore settimanali

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: ASD KODOKAN VARESE
Direttore sportivo M° Luciano Talamona

SEDE: PALESTRA KODOKAN - via L. da Vinci, 7 - Varese
0332288803 - 3355424110

DURATA: DAL 4 OTTOBRE AL 23 DICEMBRE 2016

ORARI: MARTEDI' E VENERDI' DALLE ORE 18.00 ALLE ORE 19.00

EQUIPAGGIAMENTO: JUDOGI

OPENDAY E RITROVO: MARTEDI' 4 OTTOBRE ALLE ORE 17.30
PRESSO LA PALESTRA KODOKAN

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 9
EQUITAZIONE

PER RAGIONI DI SICUREZZA, L'ACCESSO ALLE ZONE DI ESERCITAZIONE E' RISERVATO AI SOLI ALLIEVI

Il corso ha lo scopo di avviare il contatto con i cavalli attraverso l'utilizzo dei pony. Verranno insegnati i primi rudimenti tecnici della monta, le nozioni relative alla morfologia e alla preparazione del pony. Saranno effettuati corsi per principianti e per livelli più avanzati. **Istruttrici Sara e Laura Ferrari**

COSTO: € 190,00 10 LEZIONI DI 1 ORA

UTENTI:ALLIEVI/E SC. PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: A.S.D. PONY CLUB LE BETTOLE
Direttore sportivo Laura Ferrari
tel. 0332 282516 - cell 338 2148651

SEDE: Ippodromo "Le Bettole" - Viale Ippodromo, 27 - Varese

EQUIPAGGIAMENTO: tuta e stivali di gomma. Il "cap" di protezione del capo sarà fornito dalla Scuola e sarà da restituire a fine lezione.

DURATA: PERIODO A SCELTA SECONDO LE DISPONIBILITA' DI ORARIO DELLA SOCIETA' COMPRESO TRA OTTOBRE 2016 - MAGGIO 2017

ORARI: TUTTI I POMERIGGI DAL MARTEDI' AL SABATO
Per 10 lezioni complessive di un'ora ciascuna con periodi e orari da concordare il giorno del ritrovo

OPENDAY E RITROVO per definizione orari: SABATO 8 OTTOBRE ORE 14.30presso la segreteria dell'Ippodromo, 1° piano, entrata dalla Scuola di Equitazione di viale Ippodromo.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 10
FLAG FOOTBALL

Versione divertente, sicura e senza contatto del football americano. Adatto sia ai maschi che alle femmine, è propedeutico alla versione completa con casco e armatura. Non è basato solo sulla prestazione atletica ma anche sull'affiatamento di gruppo e sullo spirito di squadra; ciò consente di sviluppare le socialità e le capacità psico - fisiche.

COSTO: € 175,00 3 ore settimanali

UTENTI:ALLIEVI/E 3ª 4ª 5ª SC.PRIMARIA E SECONDARIA di 1° grado

CONDUTTORE: A.S.D. GORILLAS VARESE AMERICAN FOOTBALL TEAM
Direttore sportivo Paolo Ambrosetti - cell 3481028658

EQUIPAGGIAMENTO: scarpe da calcio e abbigliamento sportivo. Le attrezzature specifiche saranno fornite dalla Società.

SEDE: CAMPO SPORTIVO via Landro, 5 - S. Fermo

DURATA: OTTOBRE 2016 - MAGGIO 2017

ORARI: saranno comunicati dalla società dopo la settimana di OPENDAY

OPENDAY e RITROVO : SETTIMANA DAL 3 AL 8 OTTOBRE in giorni e orari da definire.
Gli interessati possono contattare il presidente/direttore sportivo Paolo Ambrosetti per informazioni.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 11

FLOORBALL - UNIHOCKEY

Il floorball - Unihockey è un gioco molto veloce e divertente che non permette il contatto fisico. Il corso ha lo scopo di far apprendere l'utilizzo dell'attrezzo (mazza o stecca) migliorando le capacità motorie e coordinative degli allievi. Saranno privilegiati momenti ludici ed educativi senza tralasciare l'apprendimento delle regole fondamentali del gioco di squadra.

COSTO: € 80.00 1 ORA E MEZZA A SETTIMANA (14 LEZIONI)

UTENTI:ALLIEVI/E 4ª 5ª SC. PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO
Il corso sarà attivato CON ALMENO 12 ISCRITTI EFFETTIVI

CONDUTTORE: UNIHOCKEY CLUB VARESE ASD - www.uchvarese.it
Direttore sportivo Fabrizio Ceccutto 3492978846

SEDE: PALESTRA SCUOLA FOSCOLO - VARESE

DURATA: OTTOBRE 2016 - GENNAIO 2017

ORARI: MERCOLEDI' dalle ore 17.00 alle ore 18.30

EQUIPAGGIAMENTO: abbigliamento sportivo

OPENDAY e RITROVO: 5 OTTOBRE 2016 alle ore 17.00
direttamente in palestra con abbigliamento sportivo

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 12

GINNASTICA RITMICA

La ginnastica Ritmica è diventata uno sport molto popolare: è l'unione tra ginnastica, danza e interpretazione musicale, sia a corpo libero che con 5 piccoli attrezzi. Essi sono: il Nastro, le Clavette, la Palla, la Fune ed il Cerchio. La composizione artistica degli esercizi, unita a movimenti specifici, ha reso questo sport olimpico molto praticato. In tale specialità, molto spettacolare, il nostro paese può vantare di aver raggiunto i primi gradini del podio mondiale.

COSTO: € 230,00 2 ORE settimanali

UTENTI: ALLIEVI/E SC. PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

EQUIPAGGIAMENTO: abbigliamento sportivo, calze tipo "fantasmini"
Tutta l'attrezzatura tecnica verrà fornita dalla Società

CONDUTTORE: POLISPORTIVA VARESE ASD - presidente Irina Roudaia
direttore sportivo Michela Bianco
info@polisportivavarese.it - Elena 3403631339

SEDE: PALESTRA ISIS "KEYNES" - Via per Morazzone 35/37 **- GAZZADA**

DURATA: OTTOBRE 2016 - MAGGIO 2017

ORARI: MERCOLEDI' DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 19.00
(IN BASE AL NUMERO DELLE ADESIONI LA SOCIETA' SI RISERVA DI PROPORRE ORARI ALTERNATIVI)

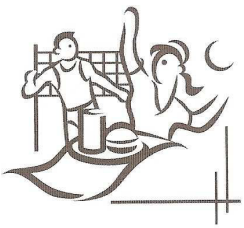
OPENDAY e RITROVO : MERCOLEDI' 5 OTTOBRE 2016 ORE 17.00
DIRETTAMENTE IN PALESTRA

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 13

GIOCHI SPORTIVI

Consentono di rinforzare le capacità motorie utilizzando la palla ed i fondamentali individuali e di squadra dei giochi sportivi classici (pallavolo, pallacanestro, pallamano). Sarà dato maggior spazio alle scelte proposte dalla maggioranza degli/delle allievi/e.



COSTO: **€ 190,00 per 2 ore settimanali**

UTENTI: **ALLIEVI/E SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO**

CONDUTTORE: S.S.D. CENTRO STUDI CSI
direttore sportivo Mimmo Serino 3292282468

SEDE: **Palestra superiore scuola "Dante" - Varese**

DURATA: **OTTOBRE 2015 - MAGGIO 2016**

ORARI: **VENERDI' dalle ore 16.30 alle ore 18.30**

RITROVO OPENDAY: **VENERDI' 7 OTTOBRE 2016 alle ore 16.30**
direttamente in palestra con abbigliamento sportivo.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 14

HOCKEY GHIACCIO

A ISCRIZIONE AVVENUTA LE LEZIONI PERSE NON POTRANNO ESSERE RECUPERATE

Adatto a chi non ha mai messo i pattini, ma anche a chi sa già pattinare. Si impara a camminare e correre sui pattini con coordinazione ed equilibrio per essere agili e forti nell'avviamento al gioco con il dischetto.

COSTO: **€ 80,00 per 8 settimane (1 lezione a settimana di 50')**
€ 150,00 per 8 settimane (2 lezioni a settimana di 50')
€ 140,00 per 16 settimane (1 lezione a settimana di 50')
€ 260,00 per 16 settimane (2 lezioni a settimana di 50')
Tutto comprensivo di noleggio pattini e attrezzatura

UTENTI: **ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA**

CONDUTTORE: HOCKEY CLUB VARESE 1977

SEDE: **PALAGHIACCIO di via Albani, 33 - Varese**
tel 0332 281543 (ore serali) e-mail: info@hcvarese.it

DURATA:
CORSO BREVE:da mercoledì 12/10/2016 a domenica 04/12/2016
CORSO LUNGO:da mercoledì 12/10 /2016 a domenica 02/02/2017

ORARI: **DOMENICA dalle ore 11.00 alle ore 11.50**
E / O MERCOLEDI' dalle ore 18.10 alle ore 19.00

RITROVO: gli iscritti verranno contattati telefonicamente la settimana precedente l'inizio del corso per concordare l'appuntamento di consegna dell'attrezzatura necessaria.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 15

JU JITSU

"Ju jitsu" è la più antica arte marziale giapponese ma soprattutto è uno sport da combattimento completo, consigliato ai bambini che, giocando, imparano a controllare e scaricare la propria energia. Questo sport stimola in loro un senso di sicurezza e decisione, facendo apprendere l'importanza del rispetto dei compagni e delle regole. Oltre al processo educativo è assicurato tanto divertimento.

COSTO:
€ 110,00 per 2 ore settimanali (4ª 5ª scuola primaria - 21 lezioni)
€ 90,00 per 1 ora settimanale (1ª 2ª 3ª scuola primaria - 12 lezioni)

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA

CONDUTTORE: A.S.D. JU JITSU CLUB VARESE
Direttore sportivo Mimmo di Presa 3335230277

SEDE:PALESTRA SOCIETA' VARESINA GINNASTICA E SCHERMA
Via Donatello, 1 - Varese

DURATA: 4 OTTOBRE - 23 DICEMBRE 2016

ORARI:
MERCOLEDI' dalle ore 17.30 alle ore 18.30 1ª 2ª 3ª sc. primaria
MARTEDI' E VENERDI' dalle ore 17.30 alle ore 18.30 4ª 5ª sc. primaria

EQUIPAGGIAMENTO: CIABATTE E KIMONO

RITROVO: 1ª 2ª 3ª scuola primaria 5 OTTOBRE 2016 alle ore 17.30
4ª 5ª scuola primaria 4 OTTOBRE 2016 alle ore 17.30
in palestra con abbigliamento sportivo

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 16

NUOTO PISCINA COMUNALE

LE LEZIONI PERSE NON POTRANNO ESSERE RECUPERATE

Consente di acquisire la confidenza con l'acqua, unitamente alla capacità di imparare a galleggiare apprendendo il nuoto di base. A seconda delle capacità di ingresso verranno istituiti corsi sia in vasca piccola che in vasca grande fino all'insegnamento dei 4 stili. Il gruppo di appartenenza sarà stabilito dalla Direzione Tecnica in base all'età e alle capacità iniziali ed eventualmente modificato in base ai ritmi di apprendimento ed ai progressi raggiunti. Coordinatore corsi Guido Ferreccio.

COSTO: € 215,00 per 28 lezioni (già conteggiate le chiusure festive)

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA 1° GRADO

CONDUTTORE: A.S.D. VARESE OLONA NUOTO
didattica@vareseolonanuoto.it - tel 0332 831450
Presidente Fabio Fabiano

SEDE: PISCINA COMUNALE - VIA COPELLI, 7 - VARESE

EQUIPAGGIAMENTO: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio.
Gli asciugacapelli funzionano con gettoni reperibili presso la cassa della piscina

PERIODO: da NOVEMBRE 2016 a GIUGNO 2017

ORARI:

MARTEDI' dal 15/11/2016 al 13/06/2017
dalle ore 16.15 alle ore 17.00 - vasca piccola - SOLO PRINCIPIANTI

SABATO dal 19/11/2016 al 17/06/2017
dalle ore 15.30 alle ore 16.15 - vasca piccola e grande
dalle ore 16.15 alle ore 17.00 - vasca piccola e grande

RITROVO:
MARTEDI' 15 novembre 2016 - *SOLO principianti*, muniti di equipaggiamento.
SABATO 19 novembre 2016 - muniti di equipaggiamento per prova di livello

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 17

NUOTO PISCINA PALAGHIACCIO

Il corso, strutturato in più livelli, consente di acquisire la confidenza con l'acqua, unitamente alla capacità di imparare a galleggiare apprendendo gli stili del nuoto. A seconda delle capacità di ingresso verranno istituiti corsi sia in vasca piccola sia in vasca grande fino all'insegnamento dei 4 stili. Il gruppo di appartenenza sarà stabilito dalla Direzione Tecnica in base all'età e alle capacità iniziali ed eventualmente modificato in base ai ritmi di apprendimento ed ai progressi raggiunti.
SI CERCHERA' DI FORMARE GRUPPI OMOGENEI CHIEDENDO LA COLLABORAZIONE DELLE FAMIGLIE NEL VALUTARE LE DIVERSE OPPORTUNITA' DI GIORNI ED ORARI OFFERTI DALLA SCUOLA NUOTO. Al termine di questo percorso natatorio sarà possibile proseguire l'attività confermando l'iscrizione direttamente presso la scuola nuoto referente fino al termine dell'anno scolastico.

COSTO: € 130,00 corso unisettimanale (12 lezioni da 50 minuti)
€ 225,00 corso bisettimanale (24 lezioni da 50 minuti)

UTENTI: ALLIEVI/E SC. PRIMARIA e SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: A.S.D. HAPPY SPORT TEAM direttore sportivo Silvia Cattaneo
cell. 340 2275048
email: segreteriahappy@gmail.com - www.piscinapalaghiaccio.it

SEDE: PISCINA PALAGHIACCIO - via Albani 33 - VARESE

EQUIPAGGIAMENTO:costume, cuffia, ciabatte, accappatoio
Doccia ed asciugacapelli funzionano a pagamento con gettoni reperibili presso l'ufficio della piscina (8 utilizzi per € 2.00)

GIORNI e ORARI di INIZIO CORSI:

MARTEDI' dalle 14.10 alle 15.00 - dalle 15.00 alle 15.50

VENERDI' dalle 14.10 alle 15.00 - dalle 15.00 alle 15.50

SABATO dalle 13.50 alle 14.40 - dalle 14.40 alle 15.30 - dalle 15.30 alle 16.20

RITROVO: dal 4 OTTOBRE a seconda della giornata scelta muniti di equipaggiamento idoneo.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 18

PALLANUOTO

È INDISPENSABILE SAPER NUOTARE IN VASCA GRANDE

Scopo del corso è avvicinarsi alla pallanuoto sotto forma di divertente attività di gruppo; proposte ed esercizi in acqua sono finalizzati a migliorare le capacità natatorie e ad inserire fondamentali di questo meraviglioso sport di squadra, sia dal punto di vista puramente tecnico sia dal punto di vista ludico.
A termine del ciclo di avviamento sarà possibile proseguire l'attività per tutto l'anno scolastico direttamente nei gruppi squadra della società.

COSTO: € 55,00 - 5 lezioni da 50 minuti

UTENTI: ALLIEVI/E 3ª 4ª 5ª SC. PRIMARIA e SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: A.S.D. HAPPY SPORT TEAM - cell. 340 2275048
email: segreteriahappy@gmail.com - www.piscinapalaghiaccio.it
Responsabile tecnico referente Basaglia Roberto

SEDE: PISCINA PALAGHIACCIO - via Albani 33 - VARESE

EQUIPAGGIAMENTO:costume, cuffia, ciabatte, accappatoio
Doccia ed asciugacapelli funzionano a pagamento con gettoni reperibili presso l'ufficio della piscina (8 utilizzi per € 2.00)

DURATA:
5 LEZIONI da DEFINIRE nel periodo compreso tra il **5 OTTOBRE e il 4 NOVEMBRE 2016** concordando le date con la segreteria della piscina (solo dopo aver consegnato il tagliando di iscrizione secondo le modalità indicate)

GIORNI E ORARI: MERCOLEDI' e/o VENERDI'

- dalle ore 16.40 alle ore 17.30 scuola primaria - minileva
- dalle ore 17.30 alle ore 18.20 scuola secondaria di 1° grado - leva

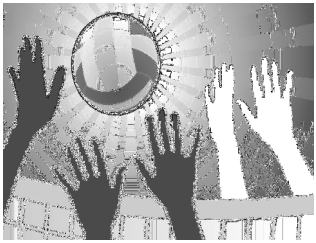
RITROVO: MERCOLEDI' 5 OTTOBRE e/o VENERDI' 7 OTTOBRE
a seconda dell'orario muniti di equipaggiamento idoneo.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 19

PALLAVOLO “CUS”
MINIVOLLEY E AVVIAMENTO

E' uno degli sport di squadra che favorisce la miglior crescita dei giovanissimi. La capacità di giocare la palla con le mani, rispettando regole e ruoli, insieme al divertimento sollecita la socializzazione e l’integrazione. L'avviamento al volley e al minivolley avranno differenti livelli di apprendimento.



COSTO:€ 250,00 per 2 lezioni settimanali (3 ore) - CORSO LUNGO
€ 150,00 per 1 lezione settimanale (1 ora 1/2) - CORSO BREVE

UTENTI:

ALLIEVI/E SC. PRIMARIA e classe 1° SECONDARIA di 1° grado – MINIVOLLEY
ALLIEVI/E classi 2° 3° SC. SECONDARIA di 1° grado - AVVIAMENTO AL VOLLEY

CONDUTTORE: CUS INSUBRIA ASD

SEDE: Campus Universitario Bizzozero - via monte Generoso,53 Varese

DURATA: DA OTTOBRE 2016 A MAGGIO 2017

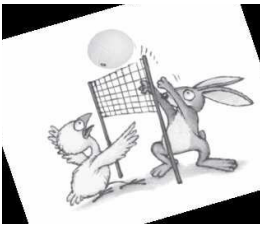
ORARI: MARTEDI’ E/O GIOVEDI’ dalle ore 16.30 alle ore 18.00

OPENDAY E RITROVO : MARTEDI’ 4 e GIOVEDI’ 6 OTTOBRE ore 16.30
direttamente in palestra con abbigliamento sportivo.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 20

PALLAVOLO "VIVI VOLLEY VARESE"
MINIVOLLEY E AVVIAMENTO



E' uno degli sport di squadra che favorisce la miglior crescita dei giovanissimi. La capacità di giocare con la palla, rispettando le regole insieme al divertimento, sollecita la socializzazione. Il Minivolley e l'avviamento alla Pallavolo avranno differenti livelli di apprendimento.

COSTO: € 240,00 per 2 lezioni settimanali
€ 120,00 per 1 lezione settimanale

UTENTI: ALLIEVE/I DELLA SCUOLA *PRIMARIA*
ALLIEVE/I DELLA SCUOLA *SECONDARIA* DI 1° GRADO

CONDUTTORE: VIVI VOLLEY VARESE
Direttore sportivo Chiesa Alessio: 3470065649

SEDE: SCUOLA PRIMARIA "G. PASCOLI" – VIALE IPPODROMO, 28

DURATA: OTTOBRE 2016 – MAGGIO 2017

ORARI:
MINIVOLLEY: LUNEDI' E VENERDI' DALLE 17.30 ALLE 18.30
AVVIAMENTO AL VOLLEY*:* LUNEDI' E VENERDI' DALLE 18.30 ALLE 20.00

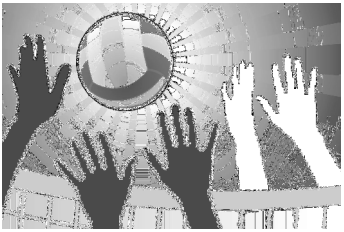
OPENDAY E RITROVO : DAL 3 AL 7 OTTOBRE 2016
MINIVOLLEY: LUNEDI' E VENERDI' DALLE 17.30 ALLE 18.30
AVVIAMENTO AL VOLLEY: LUNEDI' E VENERDI' DALLE 18.30 ALLE 20.00

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 21

PALLAVOLO "WILLIAM"
MINIVOLLEY E AVVIAMENTO

E' uno degli sport di squadra che favorisce la miglior crescita dei giovanissimi. La capacità di giocare la palla con le mani, rispettando regole e ruoli insieme al divertimento sollecita la socializzazione. L'avviamento al volley al minivolley avranno differenti livelli di appello.



COSTO: € 250,00 due lezioni a settimana (incluso kit bimbo)
€ 150,00 una lezione a settimana (incluso kit bimbo)

UTENTI:
MINIVOLLEY: allievi/e scuola primaria e classi 1e sc. secondaria di primo grado
AVVIAMENTO AL VOLLEY: allievi/e classi 2e e 3e sc. secondaria di 1° grado

CONDUTTORE: PALLAVOLO GS WILLIAM
Direttore sportivo Giovanni Marelli
Segreteria Daniela Milani 3355732884

SEDE: Scuola media Salvemini – Via Brunico, 29 VARESE

DURATA: Da OTTOBRE 2016 a MAGGIO 2017

ORARI: : lunedì e mercoledì dalle ore 17.30 alle ore 19.00

OPENDAY e RITROVO : sabato 1 ottobre dalle ore 15.00 alle ore 18.00

Inizio corsi: lunedì 3 e mercoledì 5 ottobre dalle ore 17.30

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 22

PATTINAGGIO SU GHIACCIO
" ASD ICESPORT VARESE"

LE LEZIONI PERSE NON POTRANNO ESSERE RECUPERATE

Saper scivolare sul ghiaccio con disinvoltura e sicurezza rinforzando la capacità di equilibrio, la coordinazione, l'eleganza e acquisire la tecnica di base, sono i contenuti per l'avviamento a questo sport.

COSTO: **€ 150,00** per 15 lezioni UNISETTIMANALI
comprensive di noleggio pattini

UTENTI:ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

SEDE: **PALAGHIACCIO - via Albani 33 - VARESE**

CONDUTTORE: ASD ICESPORT VARESE
Direttore tecnico Sara Bianchi
Info: 0332462829 o 339 4016839

EQUIPAGGIAMENTO: tuta, giacca a vento, guanti, copricapo.

DURATA: **da OTTOBRE 2016 a GENNAIO 2017**

ORARI: ***VENERDI' dalle ore 18.40 alle ore 19.30***
***o SABATO* dalle ore 11.40 alle ore 12.30**

RITROVO: a partire dal 7 Ottobre 2016
secondo la giornata scelta muniti di equipaggiamento

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 23

PATTINAGGIO SU GHIACCIO

" ASD PATTINATORI GHIACCIO VARESE"

LE LEZIONI PERSE NON POTRANNO ESSERE RECUPERATE

Saper scivolare sul ghiaccio con disinvoltura e sicurezza rinforzando la capacità di equilibrio, la coordinazione, l'eleganza e acquisire la tecnica di base, sono i contenuti per l'avviamento a questo sport.

COSTO: **€ 150,00** per 15 lezioni unisettimanali comprensive di noleggio pattini

UTENTI:ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA e SECONDARIA DI 1° GRADO

SEDE: **PALAGHIACCIO - via Albani 33 - VARESE**

CONDUTTORE: ASD PATTINATORI GHIACCIO VARESE
Telefono 0332 1694032 - Direttrice tecnica Lilia Ronco

EQUIPAGGIAMENTO: tuta, giacca a vento, guanti, copricapo.

DURATA: da OTTOBRE 2016 a GENNAIO 2017

ORARI: MARTEDI' dalle ore 17.20 alle ore 18.10
VENERDI' dalle ore 16.50 alle ore 17.40 - dalle ore 17.50 alle ore18.40
SABATO dalle ore14.30 alle ore 15.20 - dalle ore 15.20 alle ore 16.10

RITROVO: a partire dal 4 OTTOBRE 2016
secondo la giornata scelta muniti di equipaggiamento

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 24

PATTINAGGIO SU GHIACCIO
"ASD VARESE GHIACCIO"

LE LEZIONI PERSE NON POTRANNO ESSERE RECUPERATE

Saper scivolare sul ghiaccio con disinvoltura e sicurezza rinforzando la capacità di equilibrio, la coordinazione, l'eleganza e acquisire la tecnica di base, sono i contenuti per l'avviamento a questo sport.

COSTO: € 150,00 per 15 lezioni unisettimanali comprensive di noleggio pattini

UTENTI: ALLIEVI/E SC. PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: ASD VARESE GHIACCIO
direttore sportivo e insegnante Alessandra Buzzi
Segreteria: Valentina Cell. 348 3261142 **-** info@vareseghiaccio.it

SEDE: PALAGHIACCIO - via Albani 33 - VARESE

EQUIPAGGIAMENTO: tuta, giacca a vento, guanti, copricapo.

DURATA: da OTTOBRE 2016 a GENNAIO 2017

ORARI: LUNEDI' dalle ore 16.20 alle ore 17.10

RITROVO: LUNEDI' 10 OTTOBRE 2016 alle ore 16.20
muniti di equipaggiamento

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 25

PREPARAZIONE ALLO SCI DI FONDO

Un progetto di introduzione allo sci di fondo che permetta a ragazzi di fare attività sportiva e di imparare a sciare.

Il COSTO COMPRENDE tesseramento FISI e giornaliero piste.
IL COSTO NON COMPRENDE i costi di trasferimento sulle piste da sci .

COSTO: € 150,00 CORSO BREVE
€ 210.00 CORSO LUNGO
UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA

CONDUTTORE: SCI NORDICO VARESE ASD - presidente Luciano Genovese
www.scinordicovarese.it e-mail: info@scinordicovarese.it - 3331296056

SEDE: PALESTRA sc. GALILEI via Carrano, 8 Varese
PISTE DA SCI di Brinzio - Cunardo - Val Vigezzo - Val Formazza

DURATA: dal 4 OTTOBRE a 20 DICEMBRE 2016 - CORSO BREVE
dal 4 OTTOBRE al 28 MARZO 2017 - CORSO LUNGO

EQUIPAGGIAMENTO: - in PALESTRA abbigliamento sportivo
- sulla NEVE sarà comunicato dalla Società.

L'attrezzatura per le giornate sugli sci sarà fornita in comodato d'uso dalla Società.

GIORNI E ORARI:
***PALESTRA**: MARTEDI'* **- dalle ore 19.15 alle ore 20.15**
***(PER GLI ISCRITTI AL CORSO LUNGO IN CASO DI APERTURA DELLA PISTA DI BRINZIO LA SOCIETÀ SI RISERVA DI PROPORRE QUALCHE* SESSIONE DI ATTIVITÀ SUGLI SCI NEI MESI DI GENNAIO - MARZO)**
CORSO DI SCI: *DOMENICA* - 13/11– 20/11– 27/11 - 04/12 –11/12
INTERA GIORNATA ***(MATTINO 2H CON IL MAESTRO - POMERIGGIO ATTIVITÀ SUGLI SCI)***

RITROVO: MARTEDI' 4 OTTOBRE ore 19.15 in palestra con abbigliamento sportivo

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 26

RUGBY EDUCATIVO

Prevede una preparazione di base per lo sviluppo delle capacità coordinative ed atletiche degli allievi utilizzando la graduale introduzione alle regole della palla ovale. Verranno privilegiati i momenti ludici ed educativi rispetto a quelli agonistici, valorizzando il rispetto dei compagni e il gioco di squadra.

COSTO: € 200,00 - 3 ore settimanali

UTENTI: ALLIEVI/E SC. PRIMARIA - classe 1ª SC. SECONDARIA (maschile - femminile)
ALLIEVI classi 2ª e 3ª SC. SECONDARIA 1º GRADO (solo maschile)

CONDUTTORE: A.S.D. RUGBY VARESE
minirugby@rugbyvarese.it - www.rugbyvarese.it

SEDI: CAMPO di via Salvore, 9 - Giubiano / TENSOSTRUTTURA Via Morselli
ISIS Manzoni / CAMPO di via Vivirolo

EQUIPAGGIAMENTO: maglietta, calzoncini, tuta e scarpe da calcio

DURATA: OTTOBRE 2016 - GIUGNO 2017

ORARI: Campo di Giubiano via Salvore 9
1ª e 2ª sc. primaria. : MART e VEN 17.30 - 19.00 (mesi invernali nella tensostruttura)
3ª e 4ª sc. primaria: MART e VEN 18.00 - 19.30 (mesi invernali nella tensostruttura)
5ª sc. primaria e 1ª sc. sec. : MART e VEN 18.00 - 19.30
Campo di via Vivirolo
2ª e 3ª sec. maschile: LUN - MERC - VEN 18.00 - 19.30

RITROVO:
MARTEDI' 4 OTTOBRE - campo di Giubiano via Salvore 9
Nati 2009/2010 (classi 1ª e 2ª sc. Primaria) ore 17.30
Nati 2007/2008 (classi 3ª e 4ª sc. Primaria) ore 18.00
Nati 2005/2006 (classi 5ª sc. primaria e 1ª sc. Sec) ore 18.00
LUNEDI' 3 OTTOBRE - campo di via Vivirolo
Nati 2003/2004 (classi 2ª e 3ª scuola sec. Solo maschile) ore 18.00

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 27

SCHERMA "CLUB SCHERMA VARESE"

Consente di sviluppare la prontezza di riflessi, il tempismo, la coordinazione insieme alla capacità di autocontrollo. Il corso fornisce i primi elementi tecnico tattici, nozioni di base sulla scherma e mette l'allievo in grado di comprenderne l'essenza e le caratteristiche.

COSTO: € 80,00 per 10 lezioni da 1 ora e mezza cadauna

UTENTI: ALLIEVI/E 3ª 4ª 5ª SC. PRIMARIA E SECONDARIA 1° GRADO

EQUIPAGGIAMENTO: scarpe da ginnastica, tuta e guanto in pelle.
L'attrezzatura tecnica verrà fornita dalla Società**.**

CONDUTTORE: ***A.S.D CLUB SCHERMA VARESE*** -
Direttore tecnico Maestro A. Pagano 338 9234485
www.clubschermavarese.it - clubschermavarese@libero.it

SEDE*:* **Palestra FONDAZIONE RAINOLDI** (ex Educandato) - via Rainoldi 9 - Varese

DURATA a scelta tra:
corso INVERNALE dal 4 OTTOBRE 2016 al 13 DICEMBRE 2016
corso PRIMAVERILE dal 7 FEBBRAIO 2017 al 11 APRILE 2017

ORARI: ***MARTEDI' dalle ore 17.00 alle ore 18.30***

RITROVO :

Corso invernale *MARTEDI' 4 ottobre 2016 ore 17.00* muniti di equipaggiamento

Corso primaverile MARTEDI' 7 febbraio 2017 ore 17.00 muniti di equipaggiamento

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 28

SCHERMA "SOCIETA' VARESINA"

Consente di sviluppare la prontezza di riflessi, il tempismo, la coordinazione insieme alla capacità di autocontrollo. Si insegnano i primi elementi tecnico/tattici. Inoltre il corso fornisce nozioni sulla scherma e mette l'allievo in grado di comprenderne l'essenza e le caratteristiche.

COSTO: **€ 80,00** **per 8 lezioni da 1 ora e mezza cadauna**

UTENTI: **ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA**

EQUIPAGGIAMENTO: scarpe da ginnastica, tuta e guanto in pelle
L'attrezzatura tecnica verrà fornita dalla Società.

CONDUTTORE: SOCIETA' VARESINA GINNASTICA E SCHERMA
Maestro Bonsanto Michele cell 3388286512

SEDE: **Palestra SOCIETA' VARESINA** Via Donatello, 1 - Varese
0332 831470 (orari di apertura 17.00 - 20.30)

DURATA: **dal 18 OTTOBRE al 13 DICEMBRE 2016**

ORARI: ***MARTEDI' o GIOVEDI' dalle ore 17.00 alle ore 18.30***

OPENDAY E RITROVO per informazioni: ***SABATO 1 OTTOBRE 2016 ore 18.30 palestra SOCIETA' VARESINA.***

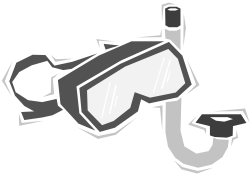
CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 29

SNORKELING E APNEA

È INDISPENSABILE SAPER NUOTARE IN VASCA GRANDE

Per ragazze e ragazzi che vogliono provare uno sport nuovo e divertente, imparando a osservare e rispettare il mondo sommerso. Tutti apprenderanno come muoversi leggeri sulla superficie dell'acqua usando maschera, pinne e boccaglio. I più abili potranno migliorare le tecniche di pinneggiata, provare semplici esercizi di apnea e apprenderne le regole. Si darà molta importanza all'educazione alla respirazione e, pur con un approccio ludico-sportivo, non mancheremo di fornire le basi teoriche su come muoversi in sicurezza in acqua. Il corso svolto da esperti istruttori ESA della scuola sub, prevede 3 lezioni teoriche, 2 lezioni in piscina.



COSTO: € 50.00 - 5 lezioni

LE LEZIONI SARANNO PRECEDUTE DA UNA PRESENTAZIONE INIZIALE DELL'ATTIVITA'

UTENTI: ALLIEVI/E SC. PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: GODiving - fabio@godiving.it - 3403279101

SEDE: PISCINA COMUNALE - via COPELLI - VARESE

DURATA: da OTTOBRE a DICEMBRE 2016
date da concordare con gli iscritti

EQUIPAGGIAMENTO: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio.
PINNE, MASCHERA E BOCCAGLIO.
(Gli asciugacapelli funzionano con gettoni reperibili presso la cassa della piscina)

GIORNO E ORARIO: GIOVEDI' SERA O SABATO MATTINA
GLI ORARI SARANNO CONCORDATI PRIMA DELL'ISCRIZIONE DEFINITIVA

RITROVO:
verrà comunicato TELEFONICAMENTE o via E MAIL dalla Società.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 30

SUBACQUEA

INTRODUZIONE AL MONDO SOMMERSO

E' INDISPENSABILE SAPER NUOTARE IN VASCA GRANDE

Per ragazze e ragazzi che vogliono imparare i rudimenti delle immersioni. Gli allievi proveranno alcune tecniche per immergersi con sicurezza in compagnia degli esperti istruttori certificati ESA. Gli istruttori spiegheranno anche ai giovani sub come rispettare l'affascinante mondo sommerso.

LE LEZIONI SARANNO PRECEDUTE DA UNA PRESENTAZIONE INIZIALE DELL'ATTIVITA'

COSTO: € 55,00 7 lezioni (3 di teoria e 3 di pratica - 1 uscita al mare)
(i costi di trasferta sono a carico dell'allievo/a)
Sono previste agevolazioni per l'iscrizione ai corsi successivi

UTENTI: ALLIEVI/E SC. PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: GODiving - istruttore Guidalberto Gagliardi
guido@godiving.it - 3482300673

SEDE: PISCINA COMUNALE - via COPELLI - VARESE

DURATA: da OTTOBRE a DICEMBRE 2016 -
oltre all'uscita in mare in data da concordare con gli iscritti
(i costi di trasferta sono a carico dell'allievo/a)

EQUIPAGGIAMENTO: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio.
La scuola sub mette a disposizione per la durata del corso l'attrezzatura necessaria
(Gli asciugacapelli funzionano con gettoni reperibili presso la cassa della piscina)

GIORNO E ORARIO: GIOVEDI' SERA O SABATO MATTINA
GLI ORARI SARANNO CONCORDATI PRIMA DELL'ISCRIZIONE DEFINITIVA

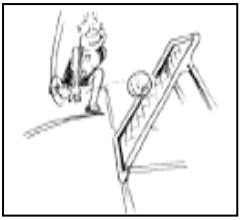
RITROVO: verrà comunicato TELEFONICAMENTE o via EMAIL dalla Società

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 31

TCHOUKBALL

Il tchoukball (pronuncia ciùcbol) è uno sport nuovissimo, semplice e divertente con elementi di pallamano e pallavolo. Le porte sono due pannelli elastici inclinati su cui viene fatta rimbalzare la palla per fare punto. Il divieto di contatto fisico durante il gioco garantisce l'assenza di infortuni e permette a maschi e femmine di divertirsi assieme. L'obbiettivo del corso è quello di insegnare i fondamentali, il gioco di squadra e il fair-play per poter disputare una partita regolare tra i partecipanti.



COSTO: € 60.00 1 ora e mezza settimanale

UTENTI:ALLIEVI/E 4ª 5ª SC. PRIMARIA e SECONDARIA DI 1° GRADO
Il corso sarà attivato CON ALMENO 10 ISCRITTI

CONDUTTORE: SSD CENTRO STUDI SPORT CSI

SEDE: PALESTRA SCUOLA FOSCOLO - VIA NIFONTANO - VARESE

EQUIPAGGIAMENTO: ABBIGLIAMENTO SPORTIVO

DURATA: OTTOBRE 2016 - DICEMBRE 2016

ORARI: GIOVEDI' DALLE ORE 17.15 ALLE ORE 18.45

OPENDAY e RITROVO: GIOVEDI' 6 OTTOBRE ORE 17.15 DIRETTAMENTE IN PALESTRA CON ABBIGLIAMENTO SPORTIVO

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 32

TENNIS “CLUB GEMMA”

Per ampliare le possibilità di avvicinarsi a questo sport, svilupparne le conoscenze e le relative capacità motorie; sono previsti: un corso di 10 lezioni di avviamento per principianti e un corso di 20 lezioni di perfezionamento (nei mesi invernali il corso si svolgerà al coperto).
IN BASE AL NUMERO DELLE ADESIONI LA SOCIETA' SI RISERVA DI PROPORRE ANCHE ORARI ALTERNATIVI.

COSTO: **€ 100,00** **per 10 lezioni (principianti)**
€ 190,00 **per 20 lezioni (perfezionamento)**

UTENTI: ALLIEVI/E SC. PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: TENNIS CLUB GEMMA - tel. 0332 265026

SEDE: Via Duno, 20 - Bizzozero - Varese

EQUIPAGGIAMENTO: maglietta, calzoncini e scarpe da tennis
(le racchette saranno fornite dal centro per la durata del corso)

DURATA: NOVEMBRE 2016 - APRILE 2017

ORARI:(max 6 allievi/e per gruppo/orario)

Corso breve:
- LUNEDI' dalle 16.00 alle 17.00 - dalle 17.00 alle 18.00
- MARTEDI' dalle 16.00 alle 17.00 - dalle 17.00 alle 18.00

Corso di perfezionamento:
- MERCOLEDI' dalle 16.00 alle 17.00 - dalle 17.00 alle 18.00

RITROVO per informazioni: SABATO 22 OTTOBRE 2016 alle ore 15.00 presso il Tennis Club Gemma.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 33

TENNIS “LE BETTOLE”

E un corso di avviamento che sviluppa la resistenza organica, il tempismo, la velocità di esecuzione, la facilità di spostamento in ogni direzione. Per giocare bisogna imparare i colpi fondamentali ed affinare la tecnica. Bravi maestri si incaricheranno di insegnare al meglio interessando tutti i bambini. *IN BASE AL NUMERO DELLE ADESIONI LA SOCIETA’ SI RISERVA DI PROPORRE ANCHE ORARI ALTERNATIVI.*

COSTO: € 50.00 - CORSO BREVE 10 LEZIONI DA 1 ORA

UTENTI: 3ª 4ª 5ª SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

EQUIPAGGIAMENTO: ABBIGLIAMENTO SPORTIVO
(le racchette saranno fornite dal centro per la durata del corso)

CONDUTTORE: TENNIS CLUB “LE BETTOLE” tel. 0332 240097
Direttore sportivo Emanuele Galli

SEDE: CAMPI DA TENNIS “LE BETTOLE” viale Ippodromo, 9 - Varese

DURATA A SCELTA TRA : OTTOBRE - DICEMBRE 2016
FEBBRAIO - APRILE 2017

ORARI A SCELTA TRA: LUNEDI’ - MERCOLEDI’- VENERDI’
dalle ore 16.00 alle ore 17.00
dalle ore 17.00 alle ore 18.00

OPENDAY E RITROVO: SABATO 8 OTTOBRE 2016 ore 15.00 presso i campi da tennis “Le Bettole”. Se impossibilitati a partecipare al ritrovo, telefonare alla segreteria del tennis club**.**

INIZIO LEZIONI: DAL 10 OTTOBRE a seconda della giornata scelta.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 34

TENNIS TAVOLO

Sviluppa le capacità coordinative, la prontezza di riflessi, la concentrazione, l'intelligenza motoria e consente una buona preparazione fisica globale. Appositi esercizi giocati consentiranno di apprendere gli elementi di base e il tocco della pallina cui seguirà l'insegnamento della tecnica dei colpi e l'azione di gambe.

COSTO: € 100,00 per 26 lezioni da 2 ore cadauna
€ 55,00 per 13 lezioni da 2 ore cadauna

UTENTI:ALLIEVI/E 3ª 4ª 5ª SC. PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: A.S.D. TENNIS TAVOLO VARESE
info@tennistavolovarese.it - www.tennistavolovarese.it
cell. 347 2207860 direttore sportivo Mauro Ossola

SEDE: PALATENNISTAVOLO di LOZZA - via V. VENETO,1 - LOZZA

DURATA: dal 4 OTTOBRE al 30 DICEMBRE 2016

EQUIPAGGIAMENTO: abbigliamento sportivo.
Le palline saranno messe a disposizione dalla Società, così pure la racchetta nel caso in cui l'utente non disponga di una propria.

ORARI: MARTEDI' DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 19.00
E/O VENERDI' DALLE ORE 16.00 ALLE ORE 18.00

RITROVO: MARTEDI' 4 OTTOBRE 2016 ore 16.00
presso il Palatennistavolo di Lozza.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 35

TIRO A SEGNO

Consente di sviluppare la capacità di concentrazione e controllare le emozioni mentre si acquisiscono le norme fondamentali di sicurezza e gli elementi della tecnica di base per raggiungere l'obiettivo, il bersaglio.

COSTO: € 125,00 1 incontro di 2 ore a settimana per 6 settimane

UTENTI: ALLIEVI/E SC. SECONDARIA DI 1° GRADO (11 anni compiuti)

EQUIPAGGIAMENTO: scarpe da ginnastica, 2 fotografie formato tessera
TUTTA L'ATTREZZATURA VERRA' FORNITA DALLA SOCIETA' (arma, piombini, bersagli)

CONDUTTORE: TIRO A SEGNO NAZIONALE SEZIONE DI VARESE
email: tsnvarese@libero.it - tel. 0332 227695

SEDE: PALESTRA DI TIRO AD ARIA COMPRESSA A 10 METRI
Via del Poligono, 9 - Varese

DURATA: da SABATO 15 OTTOBRE A SABATO 26 NOVEMBRE 2016

ORARI: SABATO dalle ore 14.30 alle ore 16.30
(IN BASE AL NUMERO DELLE ADESIONI LA SOCIETA' SI RISERVA DI PROPORRE ORARI ALTERNATIVI)

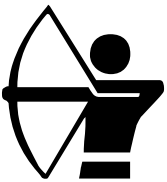
RITROVO PER LA PRIMA LEZIONE: SABATO 15 OTTOBRE 2016
ore 14.30 presso il Poligono.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 36

TIRO CON L'ARCO

Consente lo sviluppo delle capacità di concentrazione e di destrezza, la coscienza e il controllo dei movimenti attraverso l'apprendimento della tecnica di tiro. Alcuni degli allievi che si sono avvicinati a questo sport sono diventati campioni nazionali.
AL TERMINE DEL CORSO LA SOCIETA' ORGANIZZERA' UNA GARA/FESTA CON GLI ISCRITTI.



COSTO: **€ 120,00 per 7 lezioni da 1 ora e mezza cadauna**

UTENTI: **ALLIEVI/E SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO**

EQUIPAGGIAMENTO: abbigliamento sportivo.
Tutta l'attrezzatura tecnica verrà fornita dalla Società.

CONDUTTORE: A.S.D. COMPAGNIA ARCIERI CITTA' DI VARESE
Direttore sportivo Walter Sinapi 335 282588

SEDE: **PALESTRA LICEO SCIENTIFICO Via Sorrisole, 6 - Varese**

DURATA: **dal 22 OTTOBRE AL 3 DICEMBRE 2016 (gara di fine corso)**

ORARI: **SABATO dalle ore 14.30 alle ore 16.00**

RITROVO: SABATO 22 OTTOBRE alle ore 14.30 in palestra.
Gli iscritti verranno contattati dalla Compagnia Arcieri.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

CORSO SPORTIVO - 37

VELA

È INDISPENSABILE SAPER NUOTARE

È un corso per principianti propedeutico per i corsi successivi della LNI e non è richiesta alcuna esperienza. Scopo del corso è imparare a condurre una piccola barca a vela in piena sicurezza assistiti dall'istruttore. La barca a vela incoraggia lo spirito di squadra, facilita la conoscenza e, nel rispetto dei diversi ruoli, crea affiatamento fra i membri dell'equipaggio. ***LA LEGA NAVALE PROPONE ANCHE PER I MESI ESTIVI VACANZE-VELA DELLA DURATA DI 1 SETTIMANA CON POSSIBILITA' DI PERNOTTAMENTO.***
PER INFO www.lavenocampusvela.it

COSTO: € 90,00
CONSEGNARE il GIORNO della PRIMA LEZIONE CONCORDATA la RICEVUTA di PAGAMENTO e il CERTIFICATO MEDICO.
La quota include l'iscrizione alla LNI come socio aggregato studente e la *possibilità di iscriversi ai corsi successivi e a quelli estivi*.

UTENTI: ALLIEVI/E 5ª sc. PRIMARIA e SECONDARIA DI 1° GRADO
Occorre dichiarazione scritta del genitore attestante la buona pratica del nuoto

CONDUTTORE: LEGA NAVALE ITALIANA
Telefono 0332 329900 - varese@leganavale.it

SEDE: BASE NAUTICA S. MICHELE, 7 - LAVENO MOMBELLO (VA)

DATE: PRIMAVERA 2017 - DA CONCORDARE CON GLI ISCRITTI

ORARI: *3 LEZIONI di 3 ORE E MEZZA* nei giorni di sabato e domenica.
PRECEDUTE DA LEZIONI "A SECCO" ALLA BASE NAUTICA.
Gruppi di quattro allievi su barche collettive.

EQUIPAGGIAMENTO: SCARPE DA TENNIS A SUOLA BIANCA,
abiti comodi e adatti per trascorrere molte ore all'aria aperta, kway.

IL GIORNO DEL RITROVO PER CONCORDARE LE DATE DI SVOLGIMENTO DEL CORSO SARA' COMUNICATO TELEFONICAMENTE O VIA E-MAIL DALLA LNI.

CONSEGNATE ENTRO IL 28 SETTEMBRE IL TAGLIANDO DI ISCRIZIONE CHE TROVATE IN FONDO ALLE SCHEDE DEI CORSI SPORTIVI alla segreteria della scuola di appartenenza o alla segreteria del Centro Studi Sport CSI o alla e-mail: centrostudi@csivarese.it

TAGLIANDO DI ISCRIZIONE al
CORSO SPORTIVO di

(Scrivere per esteso il NOME **CORSO** come compare sulla scheda di presentazione e il numero di riferimento)

…… N. ……..

COGNOME e NOME ALLIEVO/A

……..

C.F……..

NATO/A A……IL ……

SCUOLA …… CLASSE..……

residente in ……cap…….

via……..n……..

COGNOME e NOME GENITORE (padre /madre)

……

C.F……

telefono……..cellulare ……

e-mail ……..……..

……)
(firma del genitore)

COMPILARE ANCHE LA PARTE POSTERIORE DI QUESTA SCHEDA

Sarà mantenuta la più assoluta riservatezza sui dati raccolti che saranno inviati all'ente di promozione sportiva esclusivamente ai soli fini assicurativi.

NOTE CORSO SPORTIVO

(segnare le singole voci in base alle indicazioni presenti sulla scheda di presentazione)

☐ MASCHIO ☐ FEMMINA

☐ SCUOLA PRIMARIA ☐ SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

DURATA CORSO SPORTIVO

☐ CORSO UNISETTIMANALE ☐ CORSO BISETTIMANALE

☐ CORSO BREVE ☐ CORSO LUNGO

PERIODO

DA_____A_____

LIVELLO

☐ PRINCIPIANTI ☐ PERFEZIONAMENTO ☐ AVANZATO

GIORNI E ORARI

copiare le indicazioni di giorni e orari
che trovate sulla SCHEDA DI PRESENTAZIONE dello sport /corso scelto

☐ LUNEDI' dalle ore …… alle ore ……

☐ MARTEDI' dalle ore …… alle ore ……

☐ MERCOLEDI' dalle ore …… alle ore ……

☐ GIOVEDI' dalle ore …… alle ore ……

☐ VENERDI' dalle ore …… alle ore ……

☐ SABATO dalle ore …… alle ore ……

☐ DOMENICA dalle ore …… alle ore ……

SI RICORDA CHE

Le date e gli orari dei corsi e dei ritrovi sono già indicati nelle singole schede,

NON VERRANNO DATE ALTRE COMUNICAZIONI

oltre a quelle riportate su questo opuscolo sia per i corsi autunnali sia per quelli primaverili.

La ricevuta di pagamento e il certificato medico dovranno essere consegnati all'insegnante del corso.

SARA' ESCLUSO DALLE LEZIONI

CHI ENTRO **IL MESE DI OTTOBRE**
NON AVRA' CONSEGNATO IL CERTIFICATO MEDICO
E NON AVRA' PROVVEDUTO AL PAGAMENTO DELLA QUOTA

Per i corsi sportivi dei quali
NON E' CONCESSA LA LEZIONE DI PROVA
vedere indicazioni sulle schede
e presentarsi il giorno del ritrovo

La quota di adesione dovrà essere versata tramite bonifico bancario.

Banca d'appoggio: ***BANCA PROSSIMA***
IBAN: **IT18 U 033 5901 6001 0000 0136 403**
Intestato a: **CENTRO STUDI SPORT CSI**.
CAUSALE: *NOME DELL'ALLIEVO O ALLIEVA* *SPORT* SCELTO (scrivere ANCHE il numero di riferimento presente sulla scheda)

Avete compilato il tagliando di iscrizione fronte e retro? Avete seguito le indicazioni riportate sulla scheda dello sport scelto?

CONSEGNATELO ENTRO

MERCOLEDI' 28 SETTEMBRE 2016

⇒ *alla segreteria della scuola di appartenenza*

⇒ *alla segreteria del Centro Studi Sport CSI, via s. Francesco, 15 - Varese*

⇒ *all'indirizzo mail: centrostudi@csivarese.it*
oggetto: corsi comunali (base/espressivi/sportivi)
- *nome allievo/a*
- *sport scelto (con numero di riferimento scheda)*

INFORMAZIONI FINALI

UFFICIO SERVIZI PER LO SPORT: Via Sacco 5, Varese
per info: 0332 255269 - 0332 255261

SEGRETERIA CORSI presso: *CENTRO STUDI SPORT CSI*
Via S. Francesco, 15 - VARESE
tel. 0332 241369 fax 0332 240538
e - mail: centrostudi@csivarese.it
dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30

Organizzazione e direzione tecnica: ***Giovanna Mapelli***

Coordinazione attività: ***Paola Numeroli***

L'opuscolo è visibile anche su:

- ✦ *www.comune.varese.it*
- ✦ *www.csivarese.it*
- ✦ *www.uisp.it/varese*