

Anno scolastico 2013 - 2014



del COMUNE di VARESE

organizza per i giovanissimi

*Corsi di ginnastica di base,
corsi espressivi e
di avviamento allo sport*

Iscrizioni entro il 20 settembre 2013

ATTIVITA' CFFS

Ancora insieme per un altro anno scolastico, con un opuscolo ricco di proposte, da svolgere in collaborazione con le società sportive del territorio.

Le statistiche parlano chiaro: ai ragazzi, specie ai più giovani, piace spaziare da uno sport all'altro per conoscere le diverse discipline e per poter fare scelte mirate.

L'impegno dei nostri insegnanti sarà, come sempre, ripagato dal numero delle iscrizioni, dalla partecipazione, dall'entusiasmo e dalla gioia nello svolgere l'attività sportiva .

E finché potremo organizzare le grandi feste conclusive, stupende per chi le ha vissute o per chi le ha potute soltanto immaginare, l'orgoglio della promozione sportiva del nostro comune resterà al massimo livello.

Iscrivetevi in tanti, sicuri di essere seguiti nel modo migliore e di poter vivere una nuova stagione ricca di stimoli e di apprendimenti motorio - sportivi validi per ... "CRESCERE".

L'ASSESSORE ALLO SPORT


(Dott.ssa Maria Ida Piazza)

INDICE DEI CORSI

CORSI DI BASE per la SCUOLA PRIMARIA

A GINNASTICA RITMICO ARTISTICA - maschi e femmine

CORSI PILOTA

CORSI ESPRESSIVI:

- 1 DANZA CLASSICA (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 2 DANZA CONTEMPORANEA (scuola secondaria)
- 3 DANZA HIP HOP (3^a 4^a 5^a scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 4 DANZA MODERNA (scuola primaria)
- 5 DANZA MODERNA (scuola secondaria di 1° grado)
- 6 DANZA MODERN JAZZ (scuola secondaria)
- 7 DANZE NAZIONALI (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 8 MODERN ACROBATIC (scuola secondaria)

CORSI SPORTIVI:

- 1 ARRAMPICATA SPORTIVA (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 2 ATLETICA LEGGERA (scuola primaria)
- 3 ATTEZZISTICA (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 4 CANOTTAGGIO (5^a scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 5 CHEERLEADING (scuola primaria)
- 6 CICLISMO - MTB (scuola primaria)
- 7 EQUITAZIONE (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 8 FLAG FOOTBALL (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 9 GIOCHI SPORTIVI (scuola secondaria di 1° grado)
- 10 HOCKEY SU GHIACCIO (scuola primaria)
- 11 JU JITSU (5^a scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 12 JU JITSU IN ROSA (allieve scuola secondaria)
- 13 NUOTO PISCINA COMUNALE (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 14 NUOTO PISCINA PALAGHIACCIO (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 15 PALLANUOTO (3^a 4^a 5^a scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 16 PATTINAGGIO SU GHIACCIO - "ASD VARESE GHIACCIO" (sc. primaria e sc. secondaria di 1° grado)
- 17 PATTINAGGIO SU GHIACCIO - "PATTINATORI GHIACCIO" (sc. primaria e sc. secondaria di 1° grado)
- 18 PATTINAGGIO - "ICE SPORT VARESE" (sc. primaria e sc. secondaria di 1° grado)
- 19 RUGBY EDUCATIVO (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 20 SCHERMA "CLUB SCHERMA VARESE" (3^a 4^a 5^a scuola primaria e sc. secondaria 1° grado)
- 21 SCHERMA "SOCIETA' VARESINA" (3^a 4^a 5^a scuola primaria e sc. secondaria 1° grado)
- 22 SCI NORDICO E NORDIC WALKING (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 23 SNORKELING (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 24 SUBACQUEA (4^a 5^a scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 25 TCHOUKBALL (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 26 TENNIS "CLUB GEMMA" (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 27 TENNIS "LE BETTOLE" (3^a 4^a 5^a scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 28 TENNIS TAVOLO (3^a 4^a 5^a scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 29 TIRO A SEGNO (scuola secondaria di 1° grado)
- 30 TIRO CON L'ARCO (scuola secondaria di 1° grado)
- 31 TUMBLING (scuola secondaria)
- 32 VELA (5^a scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)

Segreteria presso:

CSI - CENTRO STUDI

Via S. Francesco, 15 - VARESE

tel. 0332 241369 fax 0332 240538

e - mail: centrostudi@csivarese.it

ORARIO: dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.30

Iscrizioni:

ENTRO VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013

COMPILARE IN **STAMPATELLO MAIUSCOLO** LA SCHEDA DI ISCRIZIONE DEL CORSO SCELTO E CONSEGNARLA ALLA SCUOLA DI APPARTENENZA O DIRETTAMENTE ALLA SEGRETERIA DEL CENTRO STUDI.

Pagamento quote:

CORSI DI BASE:

Il pagamento del corso e la consegna del certificato medico per l'attività sportiva non agonistica, dovranno essere effettuati, **ENTRO LA SECONDA LEZIONE**, direttamente all'insegnante presso la palestra sede del corso scelto. Le ricevute di pagamento saranno predisposte dalla segreteria e, successivamente, consegnate all'insegnante per la distribuzione alle famiglie.

CORSI PILOTA: (CORSI ESPRESSIVI e CORSI SPORTIVI)

La quota di adesione dovrà essere versata presso la banca: **CREDITO VALTELLINESE** via Magenta 5 Varese - IBAN: IT 71 G 05216 10800 000000 04878 Intestato a: **CENTRO STUDI CSI**. **SULLA RICEVUTA DI VERSAMENTO DOVRA' ESSERE INDICATO LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A.** La ricevuta di pagamento e il certificato medico dovranno essere consegnati al responsabile del corso **ENTRO LA SECONDA LEZIONE**. E' concessa per ogni disciplina **1 sola lezione di prova** già considerata nel pacchetto ore proposto.

Periodi di attività:

Corsi di base e corsi espressivi: ottobre 2013 - maggio 2014

Inizio corsi: 14 ottobre 2013

Fine corsi: 16 maggio 2014

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

DETRAZIONI DI IMPOSTA IRPEF

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

RILASCIO DELLA RICEVUTA

- ◆ **SI COMUNICA CHE VERRA' RILASCIATA SOLO A CHI NE FARÀ RICHIESTA DIRETTAMENTE AGLI UFFICI DEL "CENTRO STUDI CSI"**
- ◆ **ENTRO E NON OLTRE IL MESE DI DICEMBRE 2013.**
(fatta salvo dei corsi primaverili).
- ◆ **AI FINI DEL RILASCIO SI DOVRA' ESIBIRE IL MODULO SOTTOSTANTE DEBITAMENTE COMPILATO IN OGNI SUA PARTE E CORREDATO DALLA COPIA DEL BONIFICO BANCARIO**



DA COMPILARE IN STAMPATELLO MAIUSCOLO DATI INDISPENSABILI PER IL RILASCIO DELLA RICEVUTA

Cognome e nome del GENITORE

Residente a _____

In via _____

Codice fiscale _____

Cognome e nome del MINORE

nato/a a _____ il _____

Codice fiscale _____

Attività sportiva praticata _____

c/o Scuola/Palestra/Soc. sportiva _____

Importo € _____ pagamento effettuato il _____

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

Sono aperte le iscrizioni ...

Riconsegnare

entro venerdì 20 settembre

il tagliando di iscrizione

*alla segreteria della scuola di appartenenza o
direttamente alla segreteria del Centro Studi*

Preparare subito il certificato medico...

... per le visite mediche

Per l'iscrizione ai corsi è necessario il Certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica rilasciato, **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

AVVERTENZE

ASSICURAZIONE

IN CASO DI INFORTUNIO:

Tutti gli allievi fruiscono della copertura assicurativa di "GROUPAMA ASSICURAZIONI" (Agenzia Carla Dho) Varese - via Bagaini,1 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 CSI**
- il contratto assicurativo completo, stipulato dal Centro Studi CSI, è in giacenza presso la segreteria di Via S. Francesco 15 - Varese tel. 0332241369.

NON SARA' AMMESSO ALLE LEZIONI

CHI NON AVRA' CONSEGNATO IL CERTIFICATO MEDICO
E CHI NON AVRA' PROVVEDUTO AL PAGAMENTO DELLA QUOTA

ENTRO LA 2^A SETTIMANA DI LEZIONE

E' concessa per ogni disciplina **1 sola lezione di prova**
già considerata nel pacchetto ore proposto

MANIFESTAZIONI PREVISTE:

CORSA CAMPESTRE: mese di aprile - giardini di Villa Mirabello - Varese

Riservata alle classi 3^e- 4^e- 5^e 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 3^e 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 ARTISTICA:

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.

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 GINNASTICA ARTISTICA 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

A Corso di base: GINNASTICA RITMICO - 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. Questi corsi sono comunque 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.

COSTO: € 150,00 per 2 ore settimanali di lezione
€ 120,00 per 2 ore di lezione con iscrizione al doposcuola comunale breve (consegnare copia ricevuta iscrizione)
€ 100,00 per 2 ore di lezione con iscrizione al doposcuola comunale lungo (consegnare copia ricevuta iscrizione)

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA

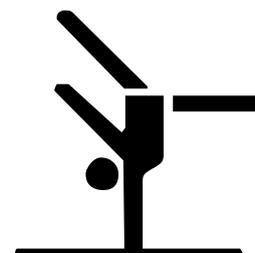
CONDUTTORE: S.S.D. CENTRO STUDI CSI

SEDI: VARIE. Presso le palestre delle scuole di appartenenza
I corsi saranno attivati con almeno 10 iscritti

DURATA: OTTOBRE 2013 - MAGGIO 2014

ORARI: 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.

Il pagamento del corso e la consegna del certificato medico per l'attività sportiva non agonistica, dovranno essere effettuati, ENTRO LA SECONDA LEZIONE, direttamente all'insegnante presso la palestra sede del corso scelto. Le ricevute di pagamento saranno predisposte dalla segreteria e, successivamente, consegnate all'insegnante per la distribuzione alle famiglie.



A Corso di base: TAGLIANDO DI ADESIONE - GINNASTICA RITMICO - ARTISTICA

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

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 esclusivamente ai soli fini assicurativi.

1 Corso espressivo: DANZA CLASSICA

Svilupa 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. (Insegnante Lara Bogni)

COSTO: € 260,00 per 2 ore settimanali
€ 350,00 per 3 ore settimanali

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

CONDUTTORE: S.S.D. CENTRO STUDI CSI

SEDE: palestre scuola primaria "F. Morandi" dal 15 ottobre 2013 al 16 maggio 2014

ORARI:

PROPEDEUTICA 1° ANNO	MERCOLEDI' VENERDI'	17.15 - 18.15 14.15 - 15.15	2 ORE	Pal. esterna Pal. interna
PROPEDEUTICA 2° ANNO	MERCOLEDI' VENERDI'	17.45 - 18.45 14.15 - 15.15	2 ORE	Pal. esterna Pal. interna
BASE 2	MARTEDI' VENERDI'	17.15 - 18.15 15.00 - 16.00	2 ORE	Pal. interna
BASE 3 e INTERMEDIO	MARTEDI' VENERDI'	17.15 - 18.45 15.00 - 16.30	3 ORE	Pal. interna
INTERMEDIO 3 e AVANZATO	MARTEDI' VENERDI'	18.45 - 20.15 16.30 - 18.00	3 ORE	Pal. interna



RITROVO: a partire da MARTEDI' 15 OTTOBRE 2013 direttamente in palestra secondo l'orario stabilito.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a **CENTRO STUDI CSI**. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.



1 Corso espressivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - DANZA CLASSICA

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

PROPEDEUTICA (1° anno)

PROPEDEUTICA (2° anno)

BASE II

BASE III e INTERMEDIO

INTERMEDIO III e AVANZATO

.....
(firma del genitore)

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

2 Corso espressivo: DANZA CONTEMPORANEA

Studio della tecnica contemporanea e di floorwork attraverso un percorso che analizza la dinamica del movimento e di composizione coreografica, la percezione dello spazio, gli equilibri e disequilibri, le sospensioni e le cadute. La lezione sarà suddivisa in parte tecnica e coreografica. (Insegnante Lara Bogni).
Lezione tipo: <http://www.youtube.com/watch?v=akURB6Eq6iY>

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

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: S.S.D. CENTRO STUDI CSI

SEDE: palestra interna scuola primaria "F. Morandi"

DURATA: OTTOBRE 2013 - MAGGIO 2014

GIORNO: VENERDI' - L'ORARIO DI SVOLGIMENTO DEL CORSO SARÀ STABILITO IN BASE ALLE ISCRIZIONI

RITROVO: VENERDI' 18 OTTOBRE 2013 direttamente in palestra.



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.



2 Corso espressivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - DANZA CONTEMPORANEA

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

PRINCIPIANTI

AVANZATO

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

3 Corso espressivo: DANZA HIP HOP

È una danza slegata dalle tecniche tradizionali: si balla per imitazione e 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 verranno create numerose coreografie. Sugli apprendimenti di base ogni allievo potrà esprimere un proprio stile e accrescere le proprie abilità. (ins. Alessia Introini)

COSTO: € 120,00 per 1 ora settimanale

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

CONDUTTORE: S.S.D. CENTRO STUDI CSI

SEDI: palestre scuola primaria "F. Morandi"

DURATA: OTTOBRE 2013 - MAGGIO 2014

ORARI: MERCOLEDI' 19.00 - 20.00 allievi/e 2^a 3^a secondaria (avanzato - dal 5° anno) - palestra interna

VENERDI' 17.00 - 18.00 allievi/e 3^a 4^a 5^a sc. primaria - palestra esterna

VENERDI' 18.00 - 19.00 allievi/e scuola secondaria (principianti - intermedio) - palestra esterna



RITROVO: da MERCOLEDI' 16 OTTOBRE 2013 a seconda del giorno scelto direttamente in palestra.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO** LA PRIMA LEZIONE.



3 Corso espressivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - DANZA HIP HOP

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

MERCOLEDI' - avanzato

VENERDI' - principianti

VENERDI' - sc. primaria

.....
(firma del genitore)

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

4 Corso espressivo: DANZA MODERNA - scuola PRIMARIA

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. (ins. Alessia Introini)

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

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA

CONDUTTORE: S.S.D. CENTRO STUDI CSI

SEDE: palestra esterna scuola primaria "F. Morandi"

DURATA: OTTOBRE 2013 - MAGGIO 2014

ORARI: VENERDI' dalle ore 14.05 alle 15.30 - 1^a 2^a scuola primaria

VENERDI' dalle ore 15.30 alle 17.00 - 3^a 4^a 5^a scuola primaria

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



RITROVO: VENERDI' 18 OTTOBRE 2013 direttamente in palestra.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.



4 Corso espressivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - DANZA MODERNA SCUOLA PRIMARIA

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

.....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

1^a - 2^a scuola primaria

3^a - 4^a - 5^a scuola primaria

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

5 Corso espressivo: DANZA MODERNA - scuola SECONDARIA

Il programma sarà di approfondimento e di evoluzione della tecnica di base. La presa di coscienza del rapporto tra respirazione e movimento permetterà alle allieve e agli allievi di acquisire maggior controllo del corpo. Lo studio di sequenze coreografiche consentirà di unire movimenti fluidi e armoniosi alle tecniche fondamentali della danza moderna. (ins. Alessia Introini)

COSTO: € 175,00 per 1 ora 1/2 settimanale

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO
- *principianti e intermedio* -

CONDUTTORE: S.S.D. CENTRO STUDI CSI

SEDE: palestra interna scuola primaria "F. Morandi"

DURATA: OTTOBRE 2013 - MAGGIO 2014

ORARI: LUNEDI' dalle 16.00 alle 17.30

RITROVO: LUNEDI' 14 OTTOBRE 2013 direttamente in palestra.



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.



5 Corso espressivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - DANZA MODERNA SCUOLA SECONDARIA

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

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

6 Corso espressivo: DANZA MODERN - JAZZ

È una tecnica di danza dedicata in particolare ai giovani, accresce le capacità tecniche e la sensibilità al significato del gesto. La lezione si sviluppa a partire da un riscaldamento e prosegue con combinazioni di movimento che migliorano la mobilità e il coordinamento; le coreografie, invece, mettono in luce l'espressività che arricchisce le capacità tecniche. (ins. Alessia Introini)

COSTO: € 220,00 per 2 ore settimanali

UTENTI: ALLIEVI/E DALLA CLASSE 2^a 3^a SCUOLA SECONDARIA
(con buone basi di danza classica e/o moderna)

CONDUTTORE: S.S.D. CENTRO STUDI CSI

SEDE: palestra interna scuola primaria "F. Morandi"

DURATA: OTTOBRE 2013 - MAGGIO 2014

ORARI: MERCOLEDI' dalle ore 17.00 alle ore 19.00

RITROVO: MERCOLEDI' 16 OTTOBRE 2013 direttamente in palestra.



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.



6 Corso espressivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - DANZA MODERN - JAZZ

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A AIL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

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

7 Corso espressivo: DANZE NAZIONALI

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 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.

COSTO: € 180,00 quota individuale per 20 lezioni

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

CONDUTTORI: A.S.D. ART DANCE
Per informazioni: carlopozzoni@alice.it - cell. 347 4352776

SEDE: Via Cortina d'Ampezzo, 10 - Varese

DURATA: OTTOBRE 2013 - MARZO 2014

ORARI: LUNEDI' dalle ore 17.30 alle ore 18.30

RITROVO per informazioni: LUNEDI' 2 OTTOBRE 2013 alle ore 17.30 sede a.s.d. Art Dance.



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.**



7 Corso espressivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - DANZE NAZIONALI

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

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

8 Corso espressivo: MODERN ACROBATIC

Consente 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. Questo corso ha lo scopo di sviluppare le capacità coordinative, l'agilità e l'autocontrollo, la creatività e l'espressività di ogni allievo. **È consigliato ad allieve ed allievi con buone basi di ginnastica artistica e danza.** (Insegnanti Alessia Introini - Paola Numeroli - Andrea Degani)

COSTO: € 220,00 per 2 ore settimanali

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA SECONDARIA

CONDUTTORE: S.S.D. CENTRO STUDI CSI

SEDE: palestra scuola primaria "Morandi" (interna)

DURATA: OTTOBRE 2013 - MAGGIO 2014

ORARI: LUNEDI' dalle 17.30 alle 19.30 (principianti 1° - 2° - 3° anno)
dalle 19.30 alle 21.30 (avanzato dal 4° anno)

RITROVO: LUNEDI' 14 OTTOBRE 2013 direttamente in palestra
con abbigliamento sportivo.



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A.** CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO** LA PRIMA LEZIONE.



8 Corso espressivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - MODERN ACROBATIC

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

.....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

PRINCIPIANTI

AVANZATO

.....
(firma del genitore)

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

CORSI PILOTA SPORTIVI

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 quota di adesione dovrà essere versata presso la banca:

CREDITO VALTELLINESE via Magenta 5 Varese.

IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878

Intestato a: **CENTRO STUDI CSI.**

**SULLA RICEVUTA DI VERSAMENTO DOVRA' ESSERE INDICATO LO SPORT
SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL
TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A.** La ricevuta di pagamento e
il certificato medico dovranno essere consegnati al responsabile del corso.

NON SARA' AMMESSO ALLE LEZIONI

CHI NON AVRA' CONSEGNATO IL CERTIFICATO MEDICO

E CHI NON AVRA' PROVVEDUTO AL PAGAMENTO DELLA QUOTA

ENTRO LA 2^A SETTIMANA DI LEZIONE

E' concessa per ogni disciplina **1 sola lezione di prova**
già considerata nel pacchetto ore proposto

1

Corso sportivo: 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 3^a 4^a 5^a PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

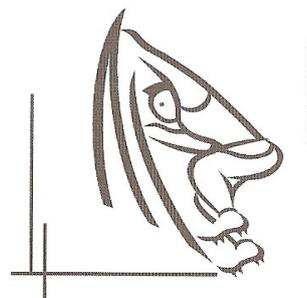
CONDUTTORE: SOCIETA' VARESINA GINNASTICA E SCHERMA - SETTORE ARRAMPICATA
per info: mrc.antonetti@gmail.com - 3482211531

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

DURATA: Dal 9 OTTOBRE al 27 NOVEMBRE 2013

ORARI: 3^a 4^a 5^a 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 ' 2 OTTOBRE 2013 ore 18.00 Palestra "Varesina"

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta, 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A.** CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIO-

**1**

Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - ARRAMPICATA SPORTIVA

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

SCUOLA PRIMARIA

.....
(firma del genitore)

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

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

2**Corso sportivo: ATLETICA LEGGERA**

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.

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

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

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA

CONDUTTORE: A.S.D NUOVA ATLETICA VARESE

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

DURATA: MARZO - MAGGIO 2014 con qualsiasi condizione atmosferica

ORARI: CORSO BISETTIMANALE: Martedì e Venerdì dalle ore 16.45 alle ore 17.45
NEL CASO IN CUI NON SI DOVESSE RAGGIUNGERE IL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI
(15 ALLIEVI) IL CORSO SARÀ PROPOSTO NEI GIORNI DI MERCOLEDÌ E VENERDÌ.
 CORSO UNISETTIMANALE: Mercoledì dalle ore 16.45 alle ore 17.45



RITROVO corso UNISETTIMANALE: mercoledì 5 MARZO 2014 ore 16.45 presso il campo di atletica di Calcinate
RITROVO corso BISETTIMANALE: martedì 4 MARZO 2014 ore 16.45 presso il campo di atletica di Calcinate.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDÌ 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a **CENTRO STUDI CSI**. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.

**2****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - ATLETICA LEGGERA**

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
 (firma del genitore)

CORSO UNISETTIMANALE

CORSO BISETTIMANALE

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

3**Corso sportivo: ATTREZZISTICA**

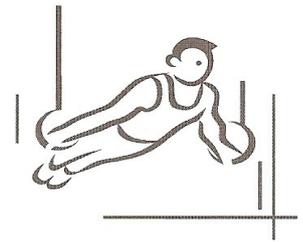
Prevede un approccio globale alla ginnastica artistica mediante l'utilizzo dell'attrezzatura specifica: verrà svolta attività in pedana a corpo libero, alla trave, al volteggio, al cavallo, alla sbarra, al trampolino, ecc..

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

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA e SC. 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 2013

ORARI: corso MASCHILE : MARTEDI' o VENERDI'
- dalle ore 17.00 alle ore 18.00 (scuola primaria e secondaria)

corso FEMMINILE: MERCOLEDI' o VENERDI'
- dalle 16.30 alle 17.30 (scuola primaria)

RITROVO: a partire dal 1 OTTOBRE 2013 direttamente in palestra.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A.** CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.

**3****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - ATTREZZISTICA**

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

ATTREZZISTICA MASCHILE

.....
(firma del genitore)

ATTREZZISTICA FEMMINILE

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

4

Corso sportivo: 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 SCUOLA PRIMARIA e SC. SECONDARIA DI 1° GRADO

Dichiarazione scritta del genitore attestante la buona pratica del nuoto

CONDUTTORE: CANOTTIERI VARESE

tel. 0332 321098 - scvarese@tin.it - www.canottierivarese.it



SEDE: LUNGOLAGO SCHIRANNA

DURATA: OTTOBRE 2013 - MAGGIO 2014

ORARI: da definire

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

RITROVO: Gli iscritti verranno contattati direttamente dalla Società.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO** LA PRIMA LEZIONE.

**4**

Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - CANOTTAGGIO

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

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

5

Corso sportivo: CHEERLEADING

E' una specialità sportiva nata nel 2009 che abbina l'acrobatica alla danza sulla base del ritmo e dell'azione collettiva ed espressiva del gruppo. Consente l'acquisizione delle prime abilità tecniche dei fondamentali del cheerleading e del cheerdance partendo dallo sviluppo delle capacità motorie, sino ad arrivare alle prime figure complesse di gruppo (stunt). Si raggiungono ottimi livelli di armonia, coordinazione e divertimento.

COSTO: € 180,00 per 1 ora e mezza settimanale comprensivo di divise, pons e iscrizioni alle gare

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA

CONDUTTORI: ASD POL. VIRTUS SOLBIATE
per info: presidente@virtussolbate - www.virtussolbate.it

SEDE: palestra SCUOLA primaria "FOSCOLO"

DURATA: OTTOBRE 2013 - MAGGIO 2014

ORARI: GIOVEDI' DALLE ORE 15.45 ALLE ORE 17.15 principianti
DALLE ORE 17.15 ALLE ORE 18.45 perfezionamento

RITROVO: GIOVEDI' 17 OTTOBRE 2013 in base al gruppo di appartenenza



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO LA PRIMA LEZIONE**.

**5**

Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - CHEERLEADING

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

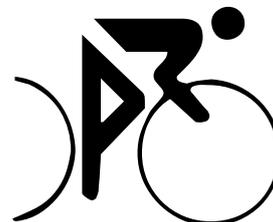
Principianti (firma del genitore)

Perfezionamento

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

6**Corso sportivo: CICLISMO - MTB****Novità
2013**

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. Se sarà agibile la struttura del velodromo verrà organizzato anche un corso di ciclismo su pista.

COSTO: € 70,00 6 lezioni da 2 ore**UTENTI:** ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA**CONDUTTORE:** S.S.D. CENTRO STUDI CSI**SEDE:** PERCORSO DI MOUNTANBIKE - VILLAGGIO CAGNOLA - RASA
per informazioni: andmarcel@libero.it**DURATA:** APRILE - MAGGIO 2014**ORARI:** VENERDI' dalle ore 16.30 alle ore 18.30**EQUIPAGGIAMENTO:** tuta, maglietta, guantini, Kway, casco e qualsiasi tipo di bicicletta**RITROVO:** VENERDI' 4 APRILE 2014 ORE 16.30 AL VILLAGGIO CAGNOLA - RASA.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.

**6****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - CICLISMO - MTB**

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

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

7

Corso sportivo: EQUITAZIONE

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.

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

COSTO: € 185,00

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

CONDUTTORE: A.S.D. PONY CLUB LE BETTOLE
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 2013 - MAGGIO 2014

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

RITROVO: SABATO 5 OTTOBRE 2013 ore 14.30 presso la segreteria dell'Ippodromo, 1° piano, entrata dalla Scuola di Equitazione di viale Ippodromo.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013.** La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A.** CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO** LA PRIMA LEZIONE.

**7**

Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - EQUITAZIONE

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a (padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

PRINCIPANTI

.....
(firma del genitore)

EVOLUTI

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

8 Corso sportivo: **FLAG FOOTBALL**

Adattamento sicuro e senza contatto del football americano. E' 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 capacità psico-fisiche e formare un carattere deciso.

COSTO: € 150,00 1 ora e mezza settimanale

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

CONDUTTORE: A.S.D. GORILLAS VARESE AMERICAN FOOTBALL TEAM

EQUIPAGGIAMENTO: abbigliamento sportivo. Le attrezzature specifiche saranno fornite dalla Società

SEDE: PALESTRA SUPERIORE SCUOLA "DANTE"

DURATA: OTTOBRE 2013 - MAGGIO 2014

ORARI: SABATO DALLE ORE 14.00 ALLE ORE 15.30

RITROVO: SABATO 12 OTTOBRE ORE 14.00 direttamente in palestra con abbigliamento sportivo.



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.**



8 Corso sportivo: **TAGLIANDO DI ADESIONE - FLAG FOOTBALL**

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

9**Corso sportivo: 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). (ins. Domenico Serino)

COSTO: € 190,00 per 2 ore settimanali

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: S.S.D. CENTRO STUDI CSI

SEDE: palestra superiore scuola "Dante"

DURATA: OTTOBRE 2013 - MAGGIO 2014

ORARI: VENERDI' dalle ore 16.30 alle ore 18.30



RITROVO: VENERDI' 18 OTTOBRE 2013 alle ore 16.30 direttamente con abbigliamento sportivo.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.

**9****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - GIOCHI SPORTIVI**

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

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

10 Corso sportivo: HOCKEY SU GHIACCIO (AVVIAMENTO)

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. È possibile fare **UNA SOLA lezione di prova** gratuita contattando direttamente la società alla e-mail riportata sotto.

A ISCRIZIONE AVVENUTA LE LEZIONI PERSE NON POTRANNO ESSERE RECUPERATE

COSTO: € 150,00 per 8 settimane (2 lezioni a settimana)
€ 260,00 per 16 settimane (2 lezioni a settimana)
Comprendivo di noleggio pattini e attrezzatura

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA

CONDUTTORE: A.S.D. HOCKEY CLUB VARESE

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

DURATA: CORSO BREVE: da mercoledì 16 ottobre a domenica 8 dicembre 2013
CORSO LUNGO: da mercoledì 16 ottobre a domenica 16 febbraio 2014

ORARI: DOMENICA dalle ore 11.00 alle ore 11.50
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.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.**



10

Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - HOCKEY SU GHIACCIO

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

CORSO BREVE (8 settimane)

.....
(firma del genitore)

CORSO LUNGO (16 settimane)

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

Dagli antichi samurai, la più efficace arte marziale giapponese, proposta come disciplina sportiva riconosciuta dal CONI, per migliorare il benessere psicofisico ed imparare ad usare con controllo le potenti tecniche di autodifesa in caso di aggressione.

COSTO: € 115,00 per 2 ore settimanali
Comprendente del costo del judogi che verrà fornito dalla società

UTENTI: ALLIEVI/E 5ª PRIMARIA e SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: A.S.D. JU JITSU CLUB VARESE

SEDE: palestra superiore scuola "DANTE"

DURATA: 2 OTTOBRE 2013 - 18 DICEMBRE 2013 (23 LEZIONI)

ORARI: LUNEDÌ E MERCOLEDÌ dalle ore 18.00 alle ore 19.00

EQUIPAGGIAMENTO: CIABATTE E JUDOGLI - KIMONO (nel prezzo del corso)

RITROVO: LUNEDÌ 2 OTTOBRE 2013 alle ore 18.00 direttamente in palestra con abbigliamento sportivo.



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDÌ 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO LA PRIMA LEZIONE**.



SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

Corso sportivo: JU JITSU IN ROSA

PER LA SICUREZZA INDIVIDUALE FEMMINILE

Il corso sviluppa una mentalità difensiva per sentirsi più sicure e non essere bersaglio di atti violenti. Tutte le tecniche sono studiate per potere essere messe in pratica da donne di ogni età e struttura fisica: sono semplici, efficaci e alla portata di tutte, indipendentemente dalla preparazione sportiva e dal grado di allenamento individuale.

COSTO: € 75,00 per 1 ora settimanale - Comprensivo del costo del judogi che verrà fornito dalla società

UTENTI: ALLIEVE SCUOLA SECONDARIA

CONDUTTORE: A.S.D. JU JITSU CLUB VARESE

SEDE: palestra superiore scuola "DANTE"

DURATA: DAL 4 OTTOBRE AL 29 NOVEMBRE 2013 (9 LEZIONI)

ORARI: VENERDI' dalle ore 19.00 alle ore 20.00

EQUIPAGGIAMENTO: abbigliamento sportivo

RITROVO: VENERDI' 4 OTTOBRE 2013 alle ore 19.00 direttamente in palestra con abbigliamento sportivo.



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO** LA PRIMA LEZIONE.



Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - JU JITSU IN ROSA

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

13**Corso sportivo: NUOTO PISCINA COMUNALE**

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. Le lezioni perse non potranno essere recuperate.

COSTO: € 215,00 per 30 lezioni**UTENTI:** ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA E SC. SECONDARIA 1° GRADO**CONDUTTORE:** A.S.D. VARESE OLONA NUOTO - tel 0332 831450
info@vareseolonanuoto.it**SEDE:** PISCINA COMUNALE - VIA COPELLI, 7 - VARESE**EQUIPAGGIAMENTO:** costume, cuffia, ciabatte, accappatoio.

Gli asciugacapelli funzionano con gettoni reperibili presso la cassa della piscina

DURATA: dal 29 OTTOBRE 2013 al 14 GIUGNO 2014**ORARI:** MARTEDI' dalle ore 16.15 alle ore 17.00 - vasca piccola - solo per principianti**SABATO** 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:** SABATO 2 NOVEMBRE 2013 - muniti di equipaggiamento per prova di livello.

MARTEDI' 29 OTTOBRE 2013 - solo principianti, muniti di equipaggiamento.



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI.

Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A.** CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.

**13****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - NUOTO PISCINA COMUNALE**

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

...sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

 SABATO dalle ore..... alle ore PRINCIPIANTI (ti consigliamo di iniziare in vasca piccola)

(firma del genitore)

 PERFEZIONAMENTO (se hai un brevetto portalo il giorno della prova) MARTEDI' (solo principianti)

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

Corso sportivo: 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 il nuoto di base. 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.**

COSTO: € 125,00 corso unisettimanale (12 lezioni da 50 minuti)

€ 215,00 corso bisettimanale (24 lezioni da 50 minuti)

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

CONDUTTORE: A.S.D. HAPPY SPORT TEAM - cell. 340 2275048

E-mail: info.hst@libero.it - www.hst-varese.com

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:

LUNEDI'	dal 7 ottobre 2013 al 13 gennaio 2014	dalle ore 14.10 alle ore 15.00
MERCOLEDI'	dal 9 ottobre 2013 al 15 gennaio 2014	dalle ore 14.10 alle ore 15.00
GIOVEDI'	dal 10 ottobre 2013 al 16 gennaio 2014	dalle ore 14.10 alle ore 15.00
VENERDI'	dal 4 ottobre 2013 al 17 gennaio 2014	dalle ore 15.00 alle ore 15.50

RITROVO: da LUNEDI' 7 OTTOBRE a seconda della giornata scelta muniti di equipaggiamento per la prima lezione.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI.

Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO** LA PRIMA LEZIONE.



Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - NUOTO PISCINA PALAGHIACCIO

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

12 LEZIONI

24 LEZIONI

- PRINCIPIANTI
- PERFEZIONAMENTO
- AVANZATO

.....
(firma del genitore)

Sceglie il giorno

dalle ore alle ore

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

15

Corso sportivo: **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. **SI CERCHERÀ DI FORMARE GRUPPI OMOGENEI CHIEDENDO LA COLLABORAZIONE DELLE FAMIGLIE NEL VALUTARE LE DIVERSE OPPORTUNITÀ DI GIORNI ED ORARI OFFERTI DALLA SCUOLA NUOTO.**

COSTO: € 125,00 corso unisettimanale (12 lezioni - mercoledì o venerdì)
 € 215,00 corso bisettimanale (24 lezioni - mercoledì e venerdì)

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

CONDUTTORE: A.S.D. HAPPY SPORT TEAM - cell. 340 2275048
 e - mail: info.hst@libero.it - www.hst-varese.com

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: da **VENERDI' 4 OTTOBRE 2013** al **15 GENNAIO 2014** (freq. mercoledì) **17 GENNAIO 2014** (freq. venerdì)

ORARI: **MERCOLEDI' - VENERDI'** dalle ore 16.40 alle ore 17.30 scuola primaria
 dalle ore 17.30 alle ore 18.20 scuola secondaria

RITROVO: da **VENERDI' 4 OTTOBRE** a seconda della giornata scelta muniti di equipaggiamento per la prima lezione.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A.** CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.

**15**

Corso sportivo: **TAGLIANDO DI ADESIONE - PALLANUOTO**

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

12 LEZIONI

24 LEZIONI

Sceglie il giorno

sc. primaria sc. secondaria

.....
 (firma del genitore)

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

16

Corso sportivo: PATTINAGGIO SU GHIACCIO "ASD VARESE GHIACCIO"

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

LE LEZIONI PERSE NON POTRANNO ESSERE RECUPERATE

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

CONDUTTORE: ASD VARESE GHIACCIO - 348 3261142 - valentinalozza@alice.it - 3314597765

SEDE: PALAGHIACCIO - via Albani 33 - VARESE

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

DURATA: da OTTOBRE 2013 a GENNAIO 2014

ORARI: LUNEDI' dalle ore 16.20 alle ore 17.10

RITROVO: LUNEDI' 7 OTTOBRE 2013 alle ore 16.20 muniti di equipaggiamento



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO** LA PRIMA LEZIONE.



16 Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - PATTINAGGIO - VARESE GHIACCIO

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

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

17

Corso sportivo: PATTINAGGIO SU GHIACCIO " ASD PATTINATORI GHIACCIO VARESE "

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
LE LEZIONI PERSE NON POTRANNO ESSERE RECUPERATE

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

SEDE: PALAGHIACCIO - via Albani 33 - VARESE

CONDUTTORE: ASD PATTINATORI GHIACCIO VARESE - 349 5680347

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

DURATA: da OTTOBRE 2013 a GENNAIO 2014

ORARI: VENERDI' dalle ore 16.50 alle ore 17.40

RITROVO: VENERDI' 11 OTTOBRE 2013 alle ore 16.50 muniti di equipaggiamento



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.



17 Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - PATTINAGGIO - PATTINATORI GHIACCIO VARESE

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A.....IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

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

18

Corso sportivo: PATTINAGGIO SU GHIACCIO " ASD ICESPORT VARESE "

**Novità
2013**

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
LE LEZIONI PERSE NON POTRANNO ESSERE RECUPERATE

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

SEDE: PALAGHIACCIO - via Albani 33 - VARESE

CONDUTTORE: ASD ICESPORT VARESE - 0332462829 o 3385207116

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

DURATA: da OTTOBRE 2013 a GENNAIO 2014

ORARI: SABATO dalle 11.40 alle 12.30

RITROVO: sabato 12 Ottobre 2013 alle ore 11.30 muniti di equipaggiamento



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.

**18**

Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - PATTINAGGIO - ICE SPORT VARESE

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

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

19

Corso sportivo: 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 SCUOLA PRIMARIA - 1^a SC. SECONDARIA (maschile - femminile)
ALLIEVI 2^a e 3^a SC. SECONDARIA 1^o 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
(giorni e orari delle lezioni nei mesi invernali nella tensostruttura saranno comunicati successivamente dalla società)

EQUIPAGGIAMENTO: maglietta, calzoncini, tuta e scarpe da calcio

ORARI: 1^a e 2^a sc. primaria. : MART e VEN 17.00 - 18.30 (mesi invernali nella tensostruttura)
3^a e 4^a sc. primaria: MART e VEN 18.00 - 19.30 (mesi invernali nella tensostruttura)
5^a sc. primaria e 1^a sc. sec. : MART e VEN 18.00 - 19.30
2^a e 3^a sec. maschile: MART 18.00 - 19.30
VEN 18.30 - 20.00



DURATA: OTTOBRE 2013 - GIUGNO 2014

RITROVO: a partire dal 3 OTTOBRE secondo l'orario del gruppo di appartenenza presso il campo muniti di equipaggiamento.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.**

**19**

Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - RUGBY EDUCATIVO

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

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

20 Corso sportivo: SCHERMA "CLUB SCHERMA VARESE"

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

COSTO: € 70,00 per 8 lezioni da 1 ora e mezza cadauna (corso breve)

€ 120,00 per 16 lezioni da 1 ora e mezza cadauna (corso lungo)

UTENTI: ALLIEVI/E 3^a 4^a 5^a SCUOLA PRIMARIA - SCUOLA 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** - Maestro A. Pagano 338 9234485
www.clubschermavarese.it - clubschermavarese@libero.it

SEDE: palestra FONDAZIONE RAINOLDI (ex educando) - via Rainoldi 9 - Varese

DURATA: corso breve dal 14 OTTOBRE 2013 al 2 DICEMBRE 2013
corso lungo dal 14 OTTOBRE 2013 al 17 FEBBRAIO 2014

ORARI: LUNEDI' dalle ore 17.00 alle ore 18.30

RITROVO per informazioni: LUNEDI' 7 OTTOBRE 2013 ore 18.30 palestra Fondazione Rainoldi (ex educando)



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.**



20 Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - SCHERMA "CLUB SCHERMA VARESE"

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

CORSO BREVE

CORSO LUNGO

.....
(firma del genitore)

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

21 Corso sportivo: SCHERMA "SOCIETA' VARESINA"

Consente di sviluppare la prontezza di riflessi, il tempismo, la coordinazione insieme alla capacità di autocontrollo e dei primi elementi tattici. Il corso fornisce nozioni di base 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 3^a 4^a 5^a SCUOLA PRIMARIA - SCUOLA SECONDARIA 1° GRADO

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

CONDUTTORE: SOC. VARESINA GINNASTICA E SCHERMA - Maestro F. Becker (Campione del mondo)

SEDE: Palestra SOCIETA' VARESINA Via Donatello, 1 - Varese - 0332831470 (orari di apertura 17.00 - 20.30)
responsabile corso: 3356318777 - 3336653914 - e mail: scherma.varese@libero.it

ORARI: MARTEDI' dalle ore 15.00 alle ore 16.30

DURATA: dal 15 OTTOBRE al 3 DICEMBRE 2013

RITROVO: MARTEDI' 8 OTTOBRE 2013 ore 18.30 palestra SOCIETA' VARESINA



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO LA PRIMA LEZIONE**.



21 Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - SCHERMA "SOCIETA' VARESINA"

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

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

22 Corso sportivo: NORDIC WALKING E SCI NORDICO

Novità
2013

Rivolto ai bambini che vogliono provare due sport nuovi e divertenti a stretto contatto con la natura. Il Nordic Walking è un'attività per tutti, un allenamento per il corpo e per la mente: camminando con gli speciali bastoncini si rinforzano braccia e spalle, si migliorano postura e coordinazione e, grazie al movimento alternato, ci si avvicina al gesto tecnico dello sci di fondo. Lo sci di fondo migliora le capacità coordinative e aiuta a sviluppare la resistenza: il corso si rivolge sia ai principianti sia a chi ha già sciato ma vuole migliorare la tecnica specifica. Per entrambe le discipline la metodologia adottata prevederà un approccio ludico-sportivo. **In caso di mancanza di neve, si svolgeranno solo lezioni di Nordic Walking**

COSTO: € 130,00 lezioni di 2 ore - comprensivo di noleggio attrezzature e giornaliero per la pista

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA

CONDUTTORE: SCI NORDICO VARESE www.scinordicovarese.it

e-mail: info@scinordicovarese.it

SEDI: pista di sci di fondo - Brinzio

DURATA: da NOVEMBRE 2013 a MARZO 2014

EQUIPAGGIAMENTO: tuta, giacca a vento, guanti, scarpe da running (per Nordic Walking)

(l'organizzazione fornirà tutto il materiale tecnico per entrambe le discipline)

ORARI: SABATO DALLE 10.00 ALLE 12.00

O SABATO DALLE 14.30 ALLE 16.30

RITROVO: verrà comunicato telefonicamente dalla Società



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI.

Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO** LA PRIMA LEZIONE.



22 Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - NORDIC WALKING E SCI NORDICO

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

DALLE 10.00 ALLE 12.00

DALLE 14.30 ALLE 16.30

.....
(firma del genitore)

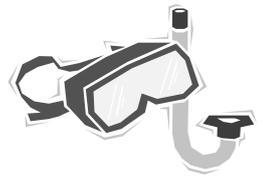
Sarà mantenuta la più assoluta riservatezza sui dati raccolti che saranno inviati all'ente di promozione sportiva esclusivamente ai soli fini assicurativi.

23**Corso sportivo: SNORKELING****Novità
2013**

Rivolto a bambini e ragazzi che vogliono provare uno sport nuovo e divertente, imparando a osservare e ri-spettare 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 e provare semplici esercizi di apnea. 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 prevede tre teorie, due lezioni in piscina e due in acque libere ed è svolto da esperti istruttori ESA della scuola sub. **È INDISPENSABILE SAPER NUOTARE IN VASCA GRANDE**

COSTO: € 75,00 7 lezioni - comprensivo di brevetto ESA open Water Explorer**UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA E SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO****CONDUTTORE: S.S.D. CENTRO STUDI CSI - istruttore Guidalberto Gagliardi - guido@godiving.it - 3482300673****SEDE: PISCINA COMUNALE - via COPELLI - VARESE****DURATA: dal 12 OTTOBRE 2013 al 18 MAGGIO 2014 date da concordare con gli iscritti****EQUIPAGGIAMENTO: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio, pinne, maschera, boccaglio.**

(Gli asciugacapelli funzionano con gettoni reperibili presso la cassa della piscina)

ORARI: SABATO DALLE 10.30 ALLE 12.00**O DOMENICA DALLE ORE 10.30 ALLE 12.00****RITROVO: verrà comunicato telefonicamente dalla Società**

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO** LA PRIMA LEZIONE.

**23****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - SNORKELING**

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A.....IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore) sabato DALLE 10.30 ALLE 12.00 domenica DALLE 10.30 ALLE 12.00

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

24

Corso sportivo: SUBACQUEA (AVVIAMENTO)

Novità
2013

E' INDISPENSABILE SAPER NUOTARE IN VASCA GRANDE

Rivolto a bambini e ragazzi che vogliono imparare i rudimenti delle immersioni con le bombole. Gli esperti istruttori certificati ESA della scuola sub insegneranno a bambini e ragazzi come muoversi con prudenza e rispetto nell'affascinante ambiente sommerso.

COSTO: € 60,00 7 lezioni - 3 di teoria e 4 di pratica di cui 2 al mare -
brevetto Junior New Diver (profondità max m 12 con guida professionista)

UTENTI: ALLIEVI/E 4^a - 5^a SCUOLA PRIMARIA (10 anni compiuti) E SC. SECONDARIA DI 1° GRADO

CONDUTTORE: S.S.D. CENTRO STUDI CSI - istruttore Guidalberto Gagliardi - guido@godiving.it - 3482300673

SEDE: PISCINA COMUNALE - via COPELLI - VARESE

DURATA: dal 12 OTTOBRE 2013 al 18 MAGGIO 2014 - date da concordare con gli iscritti

EQUIPAGGIAMENTO: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio, pinne, maschera, boccaglio. Bombola, Gav e erogatori saranno forniti dalla società (Gli asciugacapelli funzionano con gettoni reperibili presso la cassa della piscina)

ORARI: SABATO DALLE 10.30 ALLE 12.00
O DOMENICA DALLE ORE 10.30 ALLE 12.00



RITROVO: verrà comunicato telefonicamente dalla Società

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.



24

Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - SUBACQUEA

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

sabato DALLE 10.30 ALLE 12.00

domenica DALLE 10.30 ALLE 12.00

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

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'obiettivo 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: € 65,00 per 1 ora settimanale - 10 LEZIONI

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

CONDUTTORE: ASD VARESE TCHOUKBALL - varesetchoukball@gmail.com

SEDE: da definire

DURATA: dal 15 OTTOBRE A DICEMBRE 2013

ORARIO: da definire

RITROVO: verrà comunicato telefonicamente dalla Società



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI.

Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A.** CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE DOPO LA PRIMA LEZIONE.



SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

26**Corso sportivo: 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).

COSTO: € 110,00 per 10 lezioni (principianti)
 € 170,00 per 20 lezioni (perfezionamento)

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

CONDUTTORE: TENNIS CLUB GEMMA - tel. 0332 265026

SEDE: Via Duno, 20 - Bizzozero

EQUIPAGGIAMENTO: maglietta, calzoncini e scarpe da tennis
 (le racchette saranno fornite dal centro)

DURATA: NOVEMBRE 2013 - APRILE 2014

ORARI: corso breve: lunedì e martedì 16.00 - 17.00 / 17.00 - 18.00
 (max 6 allievi/e) giovedì 15.00-16.00

Corso di perf.: lunedì 18.00 - 19.00
 (max 6 allievi/e) venerdì 15.00 - 16.00 / 18.00 - 19.00

RITROVO: SABATO 26 OTTOBRE 2013 alle ore 16.30 presso il Tennis Club Gemma.



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO** LA PRIMA LEZIONE.

**26****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - TENNIS "CLUB GEMMA"**

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

PRINCIPIANTI

PERFEZIONAMENTO

.....
 (firma del genitore)

Sceglie il giorno

dalle ore alle ore

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

27**Corso sportivo: 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.

COSTO: € 200,00 corso bisettimanale (40 lezioni)
 € 150,00 corso unisettimanale (20 lezioni)

UTENTI: 3^a 4^a 5^a SCUOLA PRIMARIA E SC. SECONDARIA DI 1° GRADO: PRINCIPIANTI 1° E 2° ANNO
 (le racchette saranno fornite dal centro)

CONDUTTORE: TENNIS CLUB "LE BETTOLE" tel. 0332 240097

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

DURATA: da lunedì 7 OTTOBRE 2013 a lunedì 10 MARZO 2014

ORARI: LUNEDI' - MERCOLEDI'- VENERDI':
 dalle ore 14.40 alle ore 15.30
 dalle ore 15.30 alle ore 16.20
 dalle ore 16.20 alle ore 17.10
 dalle ore 17.10 alle ore 18.00



RITROVO: SABATO 5 OTTOBRE 2013 ore 15.00 presso i campi da tennis "Le Bettole".
 Se impossibilitati a partecipare al ritrovo, telefonare alla segreteria del tennis club.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.

**27****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - TENNIS "LE BETTOLE"**

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

PRINCIPIANTI: 1° ANNO 2° ANNO
 (firma del genitore)

20 LEZIONI 40 LEZIONI

Sceglie il giorno/i

dalle ore alle ore

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

Corso sportivo: **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 3^a 4^a 5^a SCUOLA PRIMARIA E SC. SECONDARIA DI 1° GRADO

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

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

DURATA: dal 1 OTTOBRE 2013 a DICEMBRE 2013

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' 1 OTTOBRE 2013 ore 17.00 presso il Palatennistavolo di Lozza.



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a **CENTRO STUDI CSI**. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO** LA PRIMA LEZIONE.

Corso sportivo: **TAGLIANDO DI ADESIONE - TENNIS TAVOLO**

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL..... CF

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

....MARTEDI' -E- VENERDI' (bisettimanale).....
(firma del genitore)

MARTEDI' (unisetimanale)

VENERDI' (unisetimanale)

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

29**Corso sportivo: 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: € 100,00**UTENTI:** ALLIEVI/E SCUOLA 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 19 OTTOBRE A SABATO 23 NOVEMBRE 2013
 1 incontro di due ore a settimana per 6 settimane

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 19 OTTOBRE 2013 ore 14.30 presso il Poligono.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.**

**29****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - TIRO A SEGNO**

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A AIL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
 (firma del genitore)

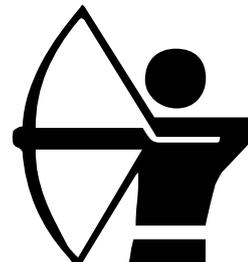
30**Corso sportivo: TIRO CON L'ARCO**

Consente lo sviluppo delle capacità di concentrazione e di destrezza e la coscienza e il controllo dei movimenti attraverso l'apprendimento della tecnica di tiro.

COSTO: € 120,00 per 9 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. Ad ogni allievo saranno regalati maglietta e cappellino.



CONDUTTORE: A.S.D. COMPAGNIA ARCIERI CITTA' DI VARESE
per informazioni 335 282588

SEDE: PALESTRA LICEO SCIENTIFICO Via Sorrisole, 6 - Varese

DURATA: dal 26 OTTOBRE 2013 AL 21 DICEMBRE 2013

ORARI: SABATO dalle ore 14.30 alle ore 16.00

RITROVO: SABATO 26 OTTOBRE 2013 alle ore 14.30
Gli iscritti verranno contattati direttamente dalla Compagnia Arcieri.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013**. La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI. Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A**. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE DOPO LA PRIMA LEZIONE.

**30****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - TIRO CON L'ARCO**

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A.....IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

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

31**Corso sportivo: TUMBLING****Novità
2013**

Il tumbling è una pedana gonfiabile alta cm 20, lunga 15m e larga 2 m.

L'attività a questo attrezzo è finalizzata all'impostazione dell'acrobatica di buon livello che viene resa più facile e efficace dall'utilizzo del tumbling, al quale viene abbinato il trampolino elastico, **PER POTERSI ISCRIVERE AL CORSO È NECESSARIO POSSEDERE BASI DI PREACROBATICA (RONDATA E RIBALTATA) CONSOLIDATE.**

COSTO: € 175.00 1 ora e mezza settimanale

UTENTI: ALLIEVI/E SCUOLA SECONDARIA

CONDUTTORE: A.S.D. FLYER GYM

SEDE: PALESTRA SCUOLA DON RIMOLDI - S. FERMO

DURATA: 9 OTTOBRE 2013 - 16 MAGGIO 2014

EQUIPAGGIAMENTO: Abbigliamento sportivo

ORARI: MERCOLEDI' DALLE ORE 18.30 ALLE ORE 20.00

(IN BASE AL NUMERO DELLE ADESIONI LA SOCIETA' SI RISERVA DI PROPORRE ORARI ALTERNATIVI)

RITROVO: MERCOLEDI' 9 OTTOBRE 2013 DIRETTAMENTE IN PALESTRA con abbigliamento sportivo



L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013.** La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a CENTRO STUDI CSI.

Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A.** CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE **DOPO** LA PRIMA LEZIONE.

**31****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE TUMBLING**

SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A..... IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)

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

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 POSSIBILITÀ DI PERNOTTAMENTO. PER INFO www.lavenocampusvela.it

COSTO: € 90,00. La quota include l'iscrizione alla LNI come socio aggregato studente, l'abbonamento alla rivista della LNI e la possibilità di iscriversi ai corsi successivi e a quelli estivi.

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

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

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

DATE: **DA CONCORDARE CON GLI ISCRITTI**
PERIODI POSSIBILI: OTTOBRE E NOVEMBRE 2013- DA APRILE 2014 IN POI

ORARI: **3 LEZIONI di 3 ORE E MEZZA** nei giorni di sabato e domenica.
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.

RITROVO: SARA' COMUNICATO TELEFONICAMENTE O VIA E-MAIL DALLA LNI.

L'ufficio provvederà a dare comunicazione agli utenti se non sarà possibile attuare il corso. I tagliandi di adesione dovranno essere consegnati presso la scuola di appartenenza entro **VENERDI' 20 SETTEMBRE 2013.** La quota di adesione dovrà essere versata presso il CREDITO VALTELLINESE, via Magenta 5 Varese. cod IBAN: IT 71 G 05216 10800 0000000 04878 intestato a **CENTRO STUDI CSI.**

Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE E IL NOME DELL'ALLIEVO/A. IL GIORNO DEL RITROVO CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE.**



SCUOLA CLASSE.....

COGNOME E NOME ALLIEVO/A.....

NATO/A A.....IL

....sottoscritto/a(padre /madre)

residente in

via /piazza

telefono..... cellulare

e-mail o altri recapiti

.....
(firma del genitore)