

## ***ATTIVITA' 2015 - 2016***

*Cari bambini e bambine, ragazzi e ragazze, gentili famiglie,  
sono certa che conoscete i valori dello sport e che sapete quanto sia importante la pratica motorio/educativa.*

*Poche parole sugli obiettivi fondamentali di questo Progetto comunale.*

*Il mio compito istituzionale è quello di offrire ai giovani e ai giovanissimi la possibilità di accostarsi a varie e diverse forme di movimento, in modo da poter mettere in gioco tutte le capacità sviluppabili durante le tappe della crescita.*

*E' noto infatti come lo sviluppo motorio, quello cognitivo e quello di relazione con gli altri, siano strettamente legati, pertanto sono convinta che le opportunità sportive e pre-sportive che vi offro potranno rivestire un ruolo importante:*

- per la conoscenza delle potenzialità e capacità psico/fisiche individuali,*
- per saper usare la fisicità con intelligenza,*
- per saper stare con i compagni serenamente,*
- per acquisire sane abitudini e potenziare la salute,*
- per trarne i migliori vantaggi formativi e di benessere,*
- per poter apprendere i concetti di cultura sportiva.*

*A partire da ottobre 2015 il nostro comune darà il "via!" ai diversi Corsi in Programma, riportati nell'indice di questo opuscolo: saranno preceduti dagli appuntamenti/ritrovo, indicati in ogni pagina specifica, per l'organizzazione delle lezioni, la conferma degli orari e l'illustrazione dei contenuti da parte dei nostri validissimi insegnanti.*

*Come ogni anno, non avrete che da scegliere, per soddisfare gusti, inclinazioni e aspirazioni. Siate solleciti e precisi nel consegnare le iscrizioni.*

*Sarà preziosa la collaborazione con tutti i Dirigenti scolastici, che hanno inserito le nostre attività nel Piano dell'Offerta Formativa, con l'Assessorato ai Servizi Educativi e con le società sportive della città.*

*Buon avviamento sportivo e buon anno scolastico a tutti!*

L'ASSESSORE ALLO SPORT  
(Dott.ssa Maria Ida Piazza)



# **INDICE DEI CORSI**

## **CORSI DI BASE per la SCUOLA PRIMARIA**

**A** GINNASTICA RITMICO ARTISTICA (acrobatica di base per maschi e femmine)

## **CORSI PILOTA ESPRESSIVI:**

- 1 BREAK DANCE ( 5<sup>a</sup> scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 2 DANZA CLASSICA (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado )
- 3 DANZA CONTEMPORANEA (scuola secondaria)
- 4 DANZA HIP HOP (3<sup>a</sup> 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 5 DANZA MODERNA (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado)
- 6 DANZA SPORTIVA - AVVIAMENTO (scuola primaria e scuola secondaria di 1° grado )
- 7 MODERN ACROBATIC (scuola secondaria)
- 8 TRAINING FOR FLEXIBILITY ( 5<sup>a</sup> scuola primaria e scuola secondaria )
- 9 ZUMBA (scuola secondaria)

## **CORSI PILOTA SPORTIVI:**

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

**Segreteria presso:**

CENTRO STUDI SPORT CSI

Via S. Francesco, 15 - VARESE

tel. 0332 241369 fax 0332 240538

e - mail: [centrostudi@csivarese.it](mailto:centrostudi@csivarese.it)

ORARIO: dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30

**Iscrizioni:**

**ENTRO VENERDI' 2 OTTOBRE 2015**

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

**Pagamento quote:**

Consegnare la ricevuta del bonifico bancario attestante il **pagamento del corso e il certificato** medico per l'attività sportiva non agonistica, **ENTRO LA SECONDA LEZIONE**, direttamente all'insegnante/istruttore presso la palestra sede del corso scelto.

La quota di adesione dovrà essere versata tramite bonifico bancario.

IBAN : IT18 U033 5901 6001 0000 0136 403 BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese intestato a Centro Studi Sport CSI

SULLA RICEVUTA DI VERSAMENTO DOVRA' ESSERE **INDICATO IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO** CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE.

Per i corsi di base e i corsi pilota espressivi è concessa **1 SOLA LEZIONE DI PROVA**

Per i corsi pilota sportivi, SU RICHIESTA DI ALCUNE SOCIETA'.

**NON E' PREVISTA LA LEZIONE DI PROVA.**

**Periodi di attività:**

**Corsi di base e corsi espressivi:** ottobre 2015 - maggio 2016

Inizio corsi: 12 ottobre 2015

Fine corsi: 13 maggio 2016

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

## 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 DAGLI UFFICI DEL "CENTRO STUDI SPORT CSI"
- ◆ **ENTRO E NON OLTRE IL MESE DI DICEMBRE 2015**  
(salvo dei corsi primaverili).
- ◆ AI FINI DEL RILASCIO SI DOVRA' CONSEGNARE ALLA SEGRETERIA DEL CENTRO STUDI SPORT CSI IL MODULO SOTTOSTANTE DEBITAMENTE COMPILATO IN OGNI SUA PARTE E CORREDATO DALLA COPIA DELLA RICEVUTA DEL BONIFICO BANCARIO ATTESTANTE IL PAGAMENTO.



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

Cognome e nome del GENITORE

\_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_

In via \_\_\_\_\_

Codice fiscale \_\_\_\_\_

Cognome e nome del MINORE

\_\_\_\_\_

nato/a a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Codice fiscale del minore \_\_\_\_\_

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 VENERDI' 2 ottobre 2015  
il tagliando di iscrizione  
alla segreteria della scuola di  
appartenenza o direttamente alla  
segreteria del Centro Studi Sport CSI*

*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 - Viale Valganna, 34 A  
Tel. 0332 286053.

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

### NON SARA' AMMESSO ALLE LEZIONI

CHI NON AVRA' CONSEGNATO IL CERTIFICATO MEDICO

E CHI NON AVRA' PROVVEDUTO AL PAGAMENTO DELLA QUOTA  
**ENTRO LA 2<sup>A</sup> SETTIMANA DI LEZIONE**

Per i corsi di **BASE** e e i corsi pilota **ESPRESSIVI**  
**E' CONCESSA 1 SOLA LEZIONE DI PROVA**

Per i **CORSI PILOTA SPORTIVI**, su richiesta di alcune società,  
**NON E' CONCESSA** la lezione di prova

### MANIFESTAZIONI PREVISTE:

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

Riservata alle classi 3<sup>e</sup>- 4<sup>e</sup>- 5<sup>e</sup> delle scuole primarie della città.

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

**SPORT DEI GIOVANISSIMI:** *metà mese di maggio* - campo di atletica di Calcinate  
degli Origoni. Riservato alle classi 3<sup>e</sup> 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.

### **I CORSI SARANNO ATTIVATI CON ALMENO 10 ISCRITTI**

### ***CORSI PILOTA***

#### ***(ESPRESSIVI E SPORTIVI):***

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

### **NON VERRANNO**

### **DATE ALTRE COMUNICAZIONI**

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

SI RICORDA CHE OGNI ALLIEVO - ALLIEVA ISCRITTO AI  
CORSI DI 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)

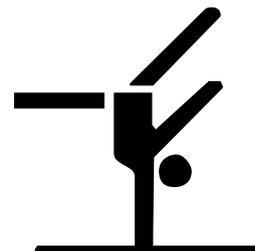
**UTENTI:** ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA

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

**SEDI:** VARIE. Presso le palestre delle scuole di appartenenza  
I corsi saranno attivati CON ALMENO 10 ISCRITTI

**DURATA:** OTTOBRE 2015 - MAGGIO 2016

**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.



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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



## 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: BREAKDANCE

E' una disciplina della cultura Hip Hop. Si basa su tecniche stilistiche ed esercizi fisici, al fine di aumentare la capacità di attenzione, di concentrazione, di equilibrio e di socializzazione. Una disciplina moderna, dinamica e spettacolare. ( Mr Moon )

**COSTO:** € 120,00 per 1 ora settimanale

**UTENTI:** ALLIEVI/E 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> SC. PRIMARIA E SC. SECONDARIA DI 1° GRADO  
Il corso sarà attivato con un minimo di 10 ALLIEVI



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

**SEDI:** palestra ESTERNA scuola primaria "F. Morandi"

**DURATA:** 14 OTTOBRE 2015 - 13 MAGGIO 2016

**ORARI:** MERCOLEDI' dalle ore 17.30 alle ore 18.30

**RITROVO:** MERCOLEDI' 14 OTTOBRE 2015 ore 17.30 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



## 1 Corso espressivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - BREAKDANCE

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)

## 2 Corso espressivo: DANZA CLASSICA

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

**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 SPORT CSI

**SEDE:** palestre scuola primaria "F. Morandi" dal 13 ottobre 2015 al 13 maggio 2016

**ORARI:**

PROPEDEUTICA 1° ANNO	MARTEDI' VENERDI'	17.15 - 18.15 15.00 - 16.00	2 ORE	Pal. interna
PROPEDEUTICA 2° ANNO	MARTEDI' VENERDI'	17.15 - 18.15 15.00 - 16.00	2 ORE	Pal. interna
BASE 2	MARTEDI' VENERDI'	17.15 - 18.15 16.00 - 17.00	2 ORE	Pal. interna
BASE 3 e INTERMEDIO	MARTEDI' VENERDI'	17.15 - 18.45 16.00 - 17.30	3 ORE	Pal. interna
INTERMEDIO 3 e AVANZATO	MARTEDI' VENERDI'	18.45 - 20.15 17.30 - 19.00	3 ORE	Pal. interna



L'ORARIO E LA SUDDIVISIONE DEI GRUPPI DEL VENERDI' POTRANNO SUBIRE VARIAZIONI IN BASE AGLI ISCRITTI.

**RITROVO:** a partire da MARTEDI' 13 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**

## 2 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.

### 3 Corso espressivo: DANZA CONTEMPORANEA

Un percorso didattico che analizza la dinamica del movimento, la percezione dello spazio, gli equilibri e disequilibri, le sospensioni e le cadute nella relazione ritmico-sonora della musica. La lezione sarà suddivisa: Tecnica Contemporanea Laboratori coreografici - Tecnica di Floorwork e Flying Low - Partnering Insegnante Lara Bogni. Assistente Selene Scarpolini. Se siete curiosi di capire di più andate su youtube: Lezione tipo: <http://youtu.be/akURB6Eq6iY> Performance: <http://youtu.be/l1xxWJF72t0>

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

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

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

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

**DURATA:** 16 OTTOBRE 2015 - 13 MAGGIO 2016

**GIORNO:** VENERDI' - L'ORARIO DI SVOLGIMENTO DEL CORSO SARÀ STABILITO IN BASE ALLE ISCRIZIONI E COMUNICATO ALLE/AGLI ALLIEVE/I

**RITROVO:** VENERDI' 16 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



### 3 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)

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 HIP HOP

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

**COSTO:** € 120,00 per 1 ora settimanale

**UTENTI:** ALLIEVI/E 3<sup>a</sup> 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> SC. PRIMARIA E SC. SECONDARIA DI 1° GRADO  
Il corso sarà attivato con un minimo di 10 ALLIEVI



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

**SEDI:** palestra ESTERNA scuola primaria "F. Morandi"

**DURATA:** 14 OTTOBRE 2015 - 13 MAGGIO 2016

**ORARI:** MERCOLEDI' 16.30 - 17.30 allievi/e 3<sup>a</sup> 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> scuola primaria  
MERCOLEDI' 18.30 - 19.30 allievi/e scuola secondaria

**RITROVO:** MERCOLEDI' 14 OTTOBRE 2015 a seconda dell'orario 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



# 4

## 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 .....

SCUOLA PRIMARIA

SCUOLA 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.

## 5 Corso espressivo: DANZA MODERNA

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

**COSTO:** € 120,00 per 1 ora settimanale (solo classi 1<sup>a</sup> 2<sup>a</sup> 3<sup>a</sup> 4<sup>a</sup> scuola primaria)

€ 175,00 per 1 ora e mezza settimanale

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

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

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

**DURATA:** 14 OTTOBRE 2015 - 13 MAGGIO 2016

**ORARI:** MERCOLEDÌ dalle ore 16.00 alle ore 17.00 - 1<sup>a</sup> 2<sup>a</sup> 3<sup>a</sup> 4<sup>a</sup> scuola primaria

MERCOLEDÌ dalle ore 17.00 alle ore 18.30 - 5<sup>a</sup> scuola primaria e scuola secondaria 1° grado

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

**RITROVO:** MERCOLEDÌ 14 OTTOBRE 2015 orario in base al gruppo di appartenenza 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 **VENERDÌ 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



## 5 Corso espressivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - DANZA MODERNA

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<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> 3<sup>a</sup> 4<sup>a</sup> scuola primaria

5<sup>a</sup> sc. primaria e sc. secondaria

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 SPORTIVA - AVVIAMENTO

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

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

**COSTO:** € 185,00 quota individuale per 20 lezioni

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

**CONDUTTORI:** A.S.D. ART DANCE  
per informazioni: artdancevarese@gmail.com  
cell. 347 4352776

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

**DURATA:** OTTOBRE 2015 - MARZO 2016

**ORARI:** LUNEDI' dalle ore 17.30 alle ore 18.30

**RITROVO per informazioni:** LUNEDI' 5 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**

## 6 Corso espressivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - DANZA SPORTIVA - AVVIAMENTO

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)

# 7 Corso espressivo: MODERN ACROBATIC

Questo corso espressivo rappresenta il fiore all'occhiello del CFFS, opera da 15 anni e ha sempre riscosso grandissimi consensi. 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 SPORT CSI

**SEDE:** palestra scuola primaria "Morandi" (interna)

**DURATA:** 12 OTTOBRE 2015 - 13 MAGGIO 2016

**ORARI:** LUNEDI' dalle ore 17.30 alle ore 19.30 (principianti 1° - 2° - 3° anno)  
dalle ore 19.00 alle ore 21.00 (avanzato dal 4° anno)

*Gli orari potranno subire variazioni in base al numero degli iscritti*



**RITROVO:** LUNEDI' 12 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



## 7 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 .....

.....  
(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.

8

# Corso espressivo: **Training For Flexibility**



E' una lezione divertente e dinamica accompagnata dalla musica, dove elementi di YOGA, PILATES, STRETCHING e SBARRA A TERRA si fondono, migliorando così la postura, la flessibilità e la forza. E' consigliato come supporto alla danza, alla ginnastica e, inoltre, perfeziona il portamento. (ins. Alessia Introini)

**Novità  
2015**

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

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

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

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



**DURATA:** 12 OTTOBRE 2015 - 13 MAGGIO 2016

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

**RITROVO:** LUNEDI' 12 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



**8**

## Corso espressivo: **TAGLIANDO DI ADESIONE - TRAINING FOR FLEXIBILITY**

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.

9

Corso espressivo:



Energia e divertimento assicurato! È una lezione di fitness musicale di gruppo che utilizza ritmi e movimenti della musica afro – caraibica mixati ai movimenti dell'aerobica. (ins. Alessia Introini)

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

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

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

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

**DURATA:** 14 OTTOBRE 2015 - 13 MAGGIO 2016

**ORARI:** MERCOLEDI' dalle ore 18.30 alle ore 19.30

**RITROVO:** MERCOLEDI' 14 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



9

Corso espressivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - ZUMBA

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.

# ***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 tramite bonifico bancario.

Banca d'appoggio: **BANCA PROSSIMA** - Via Milano 16 - VARESE

IBAN: IT18 U 033 5901 6001 0000 0136 403

Intestato a: **CENTRO STUDI SPORT CSI.**

SULLA RICEVUTA DI VERSAMENTO DOVRA' ESSERE **INDICATO IL NOME  
DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO** CON RELATIVO NUMERO DI  
RICONOSCIMENTO RIPORTATO SUL TAGLIANDO DI ADESIONE.

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

## **NON SARA' AMMESSO ALLE LEZIONI CHI ENTRO LA 2<sup>A</sup> SETTIMANA**

NON AVRA' CONSEGNATO IL CERTIFICATO MEDICO

E NON AVRA' PROVVEDUTO AL PAGAMENTO DELLA QUOTA

## **NON E' CONCESSA LA LEZIONE DI PROVA**

**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<sup>a</sup> 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO

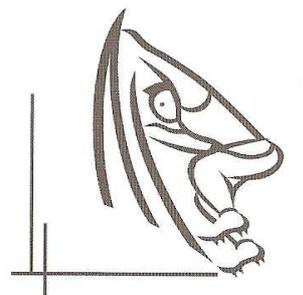
**CONDUTTORE:** SOCIETA' VARESINA GINNASTICA E SCHERMA - SETTORE ARRAMPICATA  
per info: mrc.antonetti@gmail.com - 3482211531

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

**DURATA:** Dal 14 OTTOBRE al 2 DICEMBRE 2015

**ORARI:** 3<sup>a</sup> 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> 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 7 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**

**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 2016 con qualsiasi condizione atmosferica**ORARI:** CORSO BISETTIMANALE: MERCOLEDI' e VENERDI'  
dalle ore 16.45 alle ore 17.45CORSO UNISETTIMANALE: MERCOLEDI'  
dalle ore 16.45 alle ore 17.45**RITROVO :** mercoledì 2 MARZO 2016 ore 16.45 presso il campo di atletica di Calcinato

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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° 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

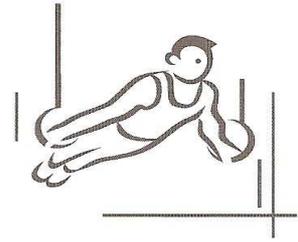
**SEDE:** PALESTRA SOCIETA' VARESINA  
Via Donatello, 1 - Varese - tel. 0332 831470

**DURATA:** DA OTTOBRE A DICEMBRE 2015

**ORARI:** corso MASCHILE : LUNEDI' o GIOVEDI' (dal 8 ottobre al 10 dicembre)  
- dalle ore 16.30 alle ore 17.30 ( dalla 1<sup>a</sup> alla 4<sup>a</sup> - scuola primaria)  
- dalle ore 18.00 alle ore 19.00 ( 5<sup>a</sup> scuola primaria e scuola secondaria)

corso FEMMINILE: MARTEDI' o GIOVEDI' (dal 8 ottobre al 10 dicembre)  
- dalle 16.30 alle 17.30 (1<sup>a</sup> - 2<sup>a</sup> scuola primaria)  
- dalle 17.30 alle 18.30 (3<sup>a</sup> 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> scuola primaria)  
- dalle 18.30 alle 19.30 (scuola secondaria di 1° grado)

**RITROVO CORSO MASCHILE E FEMMINILE : GIOVEDI' 8 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° 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 2015 - MAGGIO 2016

**ORARI:** LUNEDI' DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 16.30

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

**RITROVO:** lunedì 5 OTTOBRE ORE 15.00 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° 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.

## 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 coordinazione e divertimento. (insegnante FICAD — Cistina Disco)

**COSTO:** € 180,00 per 1 ora e mezza settimanale

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

**CONDUTTORI:** ASD POL. VIRTUS SOLBIATE  
per info: [presidente@virtussolbiate](mailto:presidente@virtussolbiate) - [www.virtussolbiate.it](http://www.virtussolbiate.it)

**DURATA:** OTTOBRE 2015 - MAGGIO 2016

**SEDE:** PALESTRA ESTERNA SCUOLA MORANDI - via Procaccini

**GIORNI E ORARI:** VENERDI' DALLE ORE 15.30 ALLE ORE 17.00 - SCUOLA PRIMARIA  
VENERDI' DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 18.30 - SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

**RITROVO:** VENERDI' 16 OTTOBRE orario in base al gruppo di appartenenza 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



## 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 .....

SCUOLA PRIMARIA .....  
 SCUOLA SECONDARIA ..... (firma del genitore)

## 6 Corso sportivo: CHEERLEADING SC. SECONDARIA

Danza, acrobatica, pom-poms, musica, colore, allegria e spettacolari piramidi umane. Tutto questo è il cheerleading, sport di squadra divertente e stimolante che favorisce la socializzazione e la capacità di cooperazione dei ragazzi. Il corso ha come obiettivo lo sviluppo di abilità motorie, attraverso l'acquisizione delle tecniche dello sport più "trendy" del momento. (insegnante FICAD — Laura Marocchi)

**COSTO:** € 215,00 per 2 ORE settimanali comprensivo di divise.  
I pons saranno forniti dalla società per la durata del corso.

**UTENTI:** ALLIEVI/E SCUOLA SECONDARIA  
Il corso sarà attivato CON ALMENO 10 ISCRITTI

**CONDUTTORI:** POLISPORTIVA VARESE ASD  
info@polisportivavarese.it

**SEDE:** Palestra ISIS "DAVERIO" - Varese - in alternativa pal. Keynes Gazzada

**DURATA:** 15 OTTOBRE 2015 - 12 MAGGIO 2016

**ORARI:** GIOVEDÌ DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 19.00

**RITROVO:** GIOVEDÌ 15 OTTOBRE 2015 ore 17.00 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 2 OTTOBRE 2015. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.

6

Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - CHEERLEADING sc. 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)

**7**

## Corso sportivo: CICLISMO - MTB

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

**COSTO:** € 70,00 6 lezioni da 2 ore

**UTENTI:** ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA

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

**SEDE:** PERCORSO DI MOUNTANBIKE - VILLAGGIO CAGNOLA - RASA  
per informazioni: andmarcel@libero.it



**DURATA:** APRILE - GIUGNO 2016

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

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

**RITROVO:** VERRA' COMUNICATO DALLA SEGRETERIA TELEFONICAMENTE O TRAMITE MAIL ENTRO LA FINE DI MARZO

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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.

**7**

## 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)

**8**

## Corso sportivo: DIFESA PERSONALE

Il corso prevede attività fisica di pose, ginnastica e preparazione atletica basilare, apprendimento di tecniche di difesa semplici ed efficaci per eludere una eventuale aggressione.

**COSTO:** € 110,00 per 2 ore settimanali

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

**CONDUTTORE:** ASD KODOKAN VARESE - M° L. Talamona

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

**DURATA:** DAL 6 OTTOBRE 2015 AL 22 DICEMBRE 2015

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

**EQUIPAGGIAMENTO:** JUDO GI

**RITROVO:** MARTEDI' 6 OTTOBRE 2015 ALLE ORE 17.30 PRESSO LA PALESTRA KODOKAN



**Novità  
2015**

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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**

**8**

## Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - DIFESA PERSONALE



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 .....

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

## 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:** € 190,00

**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 2015 - MAGGIO 2016

**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 10 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015.** La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



## 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 .....

PRINCIPIANTI

.....  
(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.

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

**COSTO:** € 175,00 3 ore settimanali

**UTENTI:** ALLIEVI/E 3<sup>a</sup> 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> SCUOLA PRIMARIA E SC. SECONDARIA di 1° grado

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

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

**SEDE:** CAMPO SPORTIVO da DEFINIRE (la Società lo comunicherà direttamente agli iscritti)

**DURATA:** OTTOBRE 2015 - MAGGIO 2016

**ORARI:** Scuola Primaria: da definire  
Scuola Secondaria: da definire

**RITROVO:** da definire



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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° 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 .....

Scuola primaria

(firma del genitore)

Scuola secondaria

**Novità  
2015**

**11**

# Corso sportivo: FLOORBALL - UNIHOCKEY

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

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

**UTENTI:** ALLIEVI/E 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> SCUOLA PRIMARIA E SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO  
Il corso sarà attivato CON ALMENO 12 ISCRITTI

**CONDUTTORE:** UNIHOCKEY CLUB VARESE ASD - [www.uchvarese.it](http://www.uchvarese.it)

**SEDE:** PALESTRA SCUOLA FOSCOLO - VARESE

**DURATA:** OTTOBRE 2015 - GENNAIO 2016

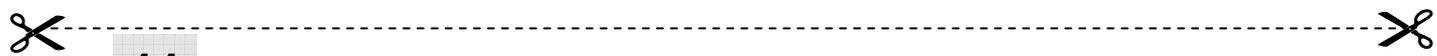
**ORARI:** MERCOLEDI' dalle ore 17.00 alle ore 18.30



**EQUIPAGGIAMENTO:** abbigliamento sportivo

**RITROVO:** 14 OTTOBRE 2015 - 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.



**11**

## Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - FLOORBALL - UNIHOCKEY

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.

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

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

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

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

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

**DURATA:** OTTOBRE 2015 - MAGGIO 2016

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



**RITROVO:** VENERDI' 16 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° 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)

**13****Corso sportivo: GINNASTICA RITMICA**

La ginnastica Ritmica è l'unione tra danza classica e sport, dove le ginnaste devono interpretare la musica con l'aiuto il proprio corpo utilizzando anche dei piccoli attrezzi. Quali il Nastro, le Clavette, la Palla, la Fune ed il Cerchio. La composizione artistica degli esercizi uniti ad una attività di ginnastica specifica, hanno reso negli ultimi anni questo sport olimpico molto popolare. Il nostro paese può vantare di essere su i primi posti del podio da diversi anni. (Istruttrice FIG - Michela Bianco)

**COSTO:** € 230,00 2 ORE settimanali comprensivo di top per ginnastica ritmica

**UTENTI:** ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO  
Il corso sarà attivato CON ALMENO 10 ISCRITTI

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

**CONDUTTORE:** POLISPORTIVA VARESE ASD  
info@polisportivavarese.it

**SEDE:** Palestra ISIS "DAVERIO" - Varese - in alternativa pal. Keynes Gazzada

**DURATA:** DAL 15 OTTOBRE 2015 AL 12 MAGGIO 2016

**ORARI:** GIOVEDÌ DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 19.00

**RITROVO:** GIOVEDÌ 15 OTTOBRE ORE 17.00 PALESTRA ISIS "DAVERIO"



**Novità  
2015**

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 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.

**13****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - GINNASTICA RITMICA**

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.

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.

**A ISCRIZIONE AVVENUTA LE LEZIONI PERSE NON POTRANNO ESSERE RECUPERATE**

**COSTO:** € 80,00 per 8 settimane (1 lezione a settimana di 50 minuti)  
€ 150,00 per 8 settimane (2 lezioni a settimana di 50 minuti)  
€ 140,00 per 16 settimane (1 lezione a settimana di 50 minuti)  
€ 260,00 per 16 settimane (2 lezioni a settimana di 50 minuti)  
Comprensivo 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 (ore serali) e-mail: info@hcvarese.it

**DURATA:** CORSO BREVE: da mercoledì 14 ottobre a mercoledì 2 dicembre 2015  
CORSO LUNGO: da mercoledì 14 ottobre 2015 a mercoledì 10 febbraio 2016

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

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

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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° 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 .....

CORSO BREVE ( 8 settimane) .....  
(firma del genitore)

CORSO LUNGO (16 settimane)

1 ORA

2 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: JU JITSU**

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

**COSTO:** € 100,00 per 2 ore settimanali (4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> scuola primaria - 21 lezioni)  
 € 75,00 per 1 ora settimanale (1<sup>a</sup> 2<sup>a</sup> 3<sup>a</sup> scuola primaria - 12 lezioni)

**UTENTI:** ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA

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

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

**DURATA:** 6 OTTOBRE - 23 DICEMBRE 2015

**ORARI:** MERCOLEDI' dalle ore 17.30 alle ore 18.30 1<sup>a</sup> 2<sup>a</sup> 3<sup>a</sup> scuola primaria  
 MARTEDI' E VENERDI' dalle ore 17.30 alle ore 18.30 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> scuola primaria

**EQUIPAGGIAMENTO:** CIABATTE E KIMONO

**RITROVO:** 1<sup>a</sup> 2<sup>a</sup> 3<sup>a</sup> scuola primaria 7 OTTOBRE 2015 alle ore 17.30 in palestra con abbigliamento sportivo  
 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> scuola primaria 6 OTTOBRE 2015 alle ore 17.30 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**

**15****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - JU JITSU**

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 .....

1<sup>a</sup> 2<sup>a</sup> 3<sup>a</sup> SCUOLA PRIMARIA .....  
 (firma del genitore)  
 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> SCUOLA PRIMARIA .....

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: 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 (già conteggiate le chiusure festive)

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

**CONDUTTORE:** A.S.D. VARESE OLONA NUOTO - tel 0332 831450  
didattica@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

**PERIODO:** da OTTOBRE 2015 a GIUGNO 2016

**ORARI:** **MARTEDI'** dalle ore 16.15 alle ore 17.00 - vasca piccola - **SOLO PRINCIPIANTI** dal 20/10/2015 al 07/06/2016

**SABATO** dalle ore 15.30 alle ore 16.15 - vasca piccola e grande dal 31/10/2015 al 11/06/2015  
dalle ore 16.15 alle ore 17.00 - vasca piccola e grande

**RITROVO:** **MARTEDI'** 20 OTTOBRE 2015 - solo principianti, muniti di equipaggiamento.

**SABATO** 31 OTTOBRE 2015 - muniti di equipaggiamento per prova di livello

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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**

**16****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 gli stili del nuoto. A seconda delle capacità di ingresso verranno istituiti corsi sia in vasca piccola sia in vasca grande fino all'insegnamento dei 4 stili. Il gruppo di appartenenza sarà stabilito dalla Direzione Tecnica in base all'età e alle capacità iniziali ed eventualmente modificato in base ai ritmi di apprendimento ed ai progressi raggiunti. **SI CERCHERA' DI FORMARE GRUPPI OMOGENEI CHIEDENDO LA COLLABORAZIONE DELLE FAMIGLIE NEL VALUTARE LE DIVERSE OPPORTUNITA' DI GIORNI ED ORARI OFFERTI DALLA SCUOLA NUOTO.**

**COSTO:** € 130,00 corso unisettimanale (12 lezioni da 50 minuti)

€ 225,00 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 email: segreteriahappy@gmail.com - www.piscinapalaghiaccio.it



**SEDE:** PISCINA PALAGHIACCIO - via Albani 33 - VARESE cell. 340 2275048

**EQUIPAGGIAMENTO:** costume, cuffia, ciabatte, accappatoio

Doccia ed asciugacapelli funzionano a pagamento con gettoni reperibili presso l'ufficio della piscina (8 utilizzi per € 2.00)

### GIORNI e ORARI di INIZIO CORSI:

LUNEDI' dal 12 ottobre 2015 al 18 gennaio 2016 alle ore 14.10.

MARTEDI' dal 6 ottobre 2015 al 19 gennaio 2016 alle ore 14.10, 15.00.

MERCOLEDI' dal 14 ottobre 2015 al 20 gennaio 2016 alle ore 14.10.

GIOVEDI' dal 22 ottobre 2015 al 21 gennaio 2016 alle ore 14.10, 15.00.

VENERDI' dal 23 ottobre 2015 al 22 gennaio 2016 alle ore 14.10, 15.00.

SABATO dal 17 ottobre 2015 al 23 gennaio 2016 alle ore 10.50, 11.40, 12.30, 13.50, 14.40, 15.30.

**RITROVO:** dal 6 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite

**BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.**

Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° 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 .....

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: **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 CERCHERA' DI FORMARE GRUPPI OMOGENEI CHIEDENDO LA COLLABORAZIONE DELLE FAMIGLIE NEL VALUTARE LE DIVERSE OPPORTUNITA' DI GIORNI ED ORARI OFFERTI DALLA SCUOLA NUOTO.**

**COSTO:** € 130,00 corso unisettimanale (12 lezioni da 50 minuti)

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

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

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



**EQUIPAGGIAMENTO:** costume, cuffia, ciabatte, accappatoio

Doccia ed asciugacapelli funzionano a pagamento con gettoni reperibili presso l'ufficio della piscina (8 utilizzi per € 2.00)

**DURATA:** da SABATO 17 OTTOBRE 2015 A SABATO 23 GENNAIO 2016

**ORARI:** SABATO dalle ore 16.20 alle ore 17.10 scuola primaria  
dalle ore 17.10 alle ore 18.00 scuola secondaria di 1° grado - leva

**RITROVO:** SABATO 17 OTTOBRE a seconda dell'orario 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' 2 OTTOBRE 2015.** La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**

## 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 .....

scuola primaria

.....  
(firma del genitore)

scuola secondaria

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: 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 - info@vareseghiaccio.it

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

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

**DURATA:** da OTTOBRE 2015 a GENNAIO 2016

**ORARI:** LUNEDI' dalle ore 16.20 alle ore 17.10

**RITROVO:** LUNEDI' 12 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.



## **19** 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.

**20**

## 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 - 0332 1694032

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

**DURATA:** da OTTOBRE 2015 a GENNAIO 2016

**ORARI:** MARTEDI' dalle ore 17.20 alle ore 18.10

VENERDI' dalle ore 16.50 alle ore 17.40

SABATO dalle ore 15.20 alle ore 16.10



**RITROVO:** a partire dal 13 OTTOBRE 2015 secondo la giornata scelta 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.

**20**

**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 .....

MARTEDI' .....

VENERDI' (firma del genitore)

SABATO

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

# Corso sportivo: PATTINAGGIO SU GHIACCIO " ASD ICESPORT 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 ICESPORT VARESE - 0332462829 o 339 4016839



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

**DURATA:** da OTTOBRE 2015 a GENNAIO 2016

**ORARI:** SABATO dalle 11.40 alle 12.30

**RITROVO:** sabato 10 Ottobre 2015 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



## 21 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.

Un progetto di introduzione allo sci di fondo che permetta a ragazzi di fare attività sportiva, di imparare a sciare e di provare l'esperienza delle prime **gare del circuito circoscrizionale** (periodo dicembre 2015/marzo 2016 - partecipazione da concordare con le famiglie).

**I costi di trasferimento sulle piste di sci SONO A CARICO DELL'ALLIEVO/A**

**COSTO:** € 150,00 **CORSO BREVE** - comprensivo di tesseramento FISl e giornaliero piste  
€ 210,00 **CORSO LUNGO** - comprensivo di tesseramento FISl e giornaliero piste

**UTENTI:** ALLIEVI/E SCUOLA PRIMARIA

**CONDUTTORE:** SCI NORDICO VARESE ASD [www.scinordicovarese.it](http://www.scinordicovarese.it)  
e-mail: [info@scinordicovarese.it](mailto:info@scinordicovarese.it) - 3331296056

**Novità  
2015**



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

**DURATA:** dal 6 OTTOBRE a 19 DICEMBRE 2015 - CORSO BREVE  
dal 6 OTTOBRE al 31 MARZO 2016 - CORSO LUNGO

**EQUIPAGGIAMENTO:** in palestra ABBIGLIAMENTO SPORTIVO – sulla NEVE sarà comunicato dalla Società  
l'attrezzatura per le giornate sugli sci sarà fornito in comodato d'uso dalla Società

**GIORNI E ORARI:** MARTEDI' dalle ore 18.00 alle ore 19.00 in PALESTRA

*(PER GLI ISCRITTI AL CORSO LUNGO IN CASO DI APERTURA DELLA PISTA DI BRINZIO LA SOCIETÀ SI RISERVA DI PROPORRE  
QUALCHE SESSIONE DI ATTIVITÀ SUGLI SCI NEI MESI DI GENNAIO - MARZO)*

**SABATO - CORSO DI SCI - 28/11- 5/12- 12/12 - 19/12 - INTERA GIORNATA**

*(MATTINO 2H CON IL MAESTRO - POMERIGGIO ATTIVITÀ SUGLI SCI)*

**RITROVO:** MARTEDI' 6 OTTOBRE 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 **VENERDI' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite

**BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.**

Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**

## 22 Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - PREPARAZIONE ALLO SCI DI FONDO

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)

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<sup>a</sup> SC. SECONDARIA (maschile - femminile)

ALLIEVI 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> SC. SECONDARIA 1<sup>o</sup> GRADO (solo maschile)

**CONDUTTORE:** A.S.D. RUGBY VARESE - [mini rugby@rugbyvarese.it](mailto:mini rugby@rugbyvarese.it) - [www.rugbyvarese.it](http://www.rugbyvarese.it)

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

**EQUIPAGGIAMENTO:** maglietta, calzoncini, tuta e scarpe da calcio

**ORARI:** 1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> sc. primaria. : MART e VEN 17.00 - 18.30 (mesi invernali nella tensostruttura)

3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> sc. primaria: MART e VEN 18.00 - 19.30 (mesi invernali nella tensostruttura)

5<sup>a</sup> sc. primaria e 1<sup>a</sup> sc. sec. : MART e VEN 18.00 - 19.30

2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> sec. maschile: MART 18.00 - 19.30

VEN 18.30 - 20.00

**DURATA:** OTTOBRE 2015 - GIUGNO 2016

**RITROVO:** ALLIEVI 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> SC. SECONDARIA 1<sup>o</sup> GRADO MARTEDI' 6 OTTOBRE campo VIVIROLO con equipaggiamento.

ALLIEVI/E SC. PRIMARIA - 1<sup>a</sup> SECONDARIA MARTEDI' 6 OTTOBRE secondo l'orario campo via SALVORE



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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite

**BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.**

Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2<sup>a</sup> 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)

## 24 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:** € 75,00 per 10 lezioni da 1 ora e mezza cadauna (corso breve)  
€ 140,00 per 20 lezioni da 1 ora e mezza cadauna (corso lungo)

**UTENTI:** ALLIEVI/E 3<sup>a</sup> 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> 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 Educandato) - via Rainoldi 9 - Varese

**DURATA:** corso breve dal 6 OTTOBRE 2015 al 15 DICEMBRE 2015  
corso lungo dal 6 OTTOBRE 2015 al 15 MARZO 2016

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

**RITROVO :** MARTEDI' 6 OTTOBRE 2015 ore 17.00 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



## 24 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.

## 25 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 SCUOLA PRIMARIA

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

**CONDUTTORE:** SOC. VARESINA GINNASTICA E SCHERMA

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

**DURATA:** dal 13 OTTOBRE al 1 DICEMBRE 2015

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

**RITROVO** per informazioni : MARTEDI' 6 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



## 25 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.

**26****Corso sportivo: SNORKELING E APNEA**

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

**COSTO:** € 45.00 5 lezioni - LE LEZIONI SARANNO PRECEDUTE DA UNA PRESENTAZIONE INIZIALE GRATUITA DELL'ATTIVITA'

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

**CONDUTTORE:** GODiving - fabio@godiving.it - 3403279101

**SEDE:** PISCINA COMUNALE - via COPELLI - VARESE

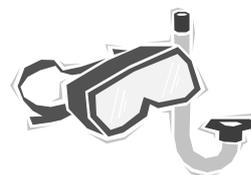
**DURATA:** da OTTOBRE 2015 a MAGGIO 2016 date da concordare con gli iscritti

**EQUIPAGGIAMENTO:** costume, cuffia, ciabatte, accappatoio. La scuola sub mette a disposizione tutta l'attrezzatura necessaria per partecipare al corso (fino ad esaurimento del materiale).

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

**GIORNO E ORARIO:** SABATO O DOMENICA MATTINA - GLI ORARI DEFINITIVI SARANNO COMUNICATI AGLI ISCRITTI IL GIORNO DELLA PRESENTAZIONE DEL CORSO.

**RITROVO PER LA PRESENTAZIONE DEL CORSO:** verrà comunicato 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**

**26****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - SNORKELING e APNEA**

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.

## 27 Corso sportivo: SUBACQUEA INTRODUZIONE AL MONDO SOMMERSO

### E' INDISPENSABILE SAPER NUOTARE IN VASCA GRANDE

Per ragazze e ragazzi che vogliono imparare i rudimenti delle immersioni. Gli allievi proveranno alcune tecniche per immergersi con sicurezza in compagnia degli esperti istruttori certificati ESA. Gli istruttori spiegheranno anche ai giovani sub come rispettare l'affascinante mondo sommerso. LE LEZIONI SARANNO PRECEDUTE DA UNA PRESENTAZIONE INIZIALE GRATUITA DELL'ATTIVITA'

**COSTO: € 62,00 7 lezioni - 3 di teoria e 3 di pratica - 1 uscita al mare** (i costi di trasferta sono a carico dell'allievo/a)  
Sono previste agevolazione per l'iscrizione ai corsi successivi

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

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

**SEDE: PISCINA COMUNALE - via COPELLI - VARESE**

**DURATA: da OTTOBRE a DICEMBRE 2015 - oltre all'uscita in mare in data da concordare con gli iscritti**  
(i costi di trasferta sono a carico dell'allievo/a)

**EQUIPAGGIAMENTO:** costume, cuffia, ciabatte, accappatoio. La scuola sub mette a disposizione tutta l'attrezzatura necessaria per partecipare al corso (fino ad esaurimento del materiale).  
(Gli asciugacapelli funzionano con gettoni reperibili presso la cassa della piscina)

**GIORNO E ORARIO: SABATO O DOMENICA MATTINA** - GLI ORARI DEFINITIVI SARANNO COMUNICATI AGLI ISCRITTI IL GIORNO DELLA PRESENTAZIONE DEL CORSO.

**RITROVO PER LA PRESENTAZIONE DEL CORSO: verrà comunicato 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



**27**

**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)

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

**28****Corso sportivo: TCHOUKBALL**

Il tchoukball (pronuncia ciùcbol) è uno sport nuovissimo, semplice e divertente con elementi di pallamano e pallavolo. Le porte sono due pannelli elastici inclinati su cui viene fatta rimbalzare la palla per fare punto. Il divieto di contatto fisico durante il gioco garantisce l'assenza di infortuni e permette a maschi e femmine di divertirsi assieme. L'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: € 130.00 1 ore e mezza settimanale****UTENTI: ALLIEVI/E 5ª SCUOLA PRIMARIA E SC. SECONDARIA DI 1° GRADO**  
Il corso sarà attivato CON ALMENO 10 ISCRITTI**CONDUTTORE: TCHOUKBALL VARESE ASD - info@varesetchoukball.it****SEDE: PALESTRA SCUOLA FOSCOLO - VIA NIFONTANO - VARESE****EQUIPAGGIAMENTO: ABBIGLIAMENTO SPORTIVO****DURATA: 15 OTTOBRE 2015 - 12 MAGGIO 2016****ORARI: GIOVEDÌ DALLE ORE 17.15 ALLE ORE 18.45****RITROVO: GIOVEDÌ 15 OTTOBRE ORE 17.30 DIRETTAMENTE IN PALESTRA CON ABBIGLIAMENTO SPORTIVO****Novità  
2015**

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 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITÀ SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2ª LEZIONE.**

**28****Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - TCHOUKBALL**

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.

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

**COSTO:** € 100,00 per 10 lezioni (principianti)  
 € 190,00 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 per la durata del corso)

**DURATA:** NOVEMBRE 2015 - APRILE 2016

**ORARI:** corso breve: LUNEDI' dalle ore 16.00 alle ore 17.00 - dalle ore 17.00 alle ore 18.00  
 (max 6 allievi/e) MARTEDI' dalle ore 16.00 alle ore 17.00 - dalle ore 17.00 alle ore 18.00

Corso di perf.: VENERDI' dalle ore 16.00 alle ore 17.00 - dalle ore 17.00 alle ore 18.00  
 (max 6 allievi/e)

**RITROVO** per informazioni: SABATO 24 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**

**29****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.

**30**

## 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<sup>a</sup> 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> SCUOLA PRIMARIA E SC. SECONDARIA DI 1° GRADO: PRINCIPIANTI 1° E 2° ANNO  
(le racchette saranno fornite dal centro per la durata del corso)

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

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

**DURATA:** da lunedì 12 OTTOBRE 2015 a venerdì 18 MARZO 2016

**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 10 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**

**30**

## 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

20 LEZIONI  40 LEZIONI

.....  
(firma del genitore)

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<sup>a</sup> 4<sup>a</sup> 5<sup>a</sup> 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 6 OTTOBRE al 29 DICEMBRE 2015

**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' 6 OTTOBRE 2015 ore 16.00 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° 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' (unisettimanale)

VENERDI' (unisettimanale)

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

**32**

## 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:** € 125,00 1 incontro di due ore a settimana per 6 settimane

**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 17 OTTOBRE A SABATO 21 NOVEMBRE 2015

**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 17 OTTOBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**



**32**

## Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - TIRO A SEGNO

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)

**33**

## 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. AL TERMINE DEL CORSO LA SOCIETA' ORGANIZZERA' UNA GARA/FESTA CON GLI ISCRITTI

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

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

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

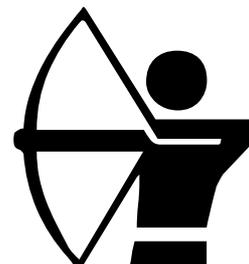
**CONDUTTORE:** A.S.D. COMPAGNIA ARCIERI CITTA' DI VARESE  
per informazioni 335 282588

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

**DURATA:** dal 31 OTTOBRE AL 12 DICEMBRE 2015

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

**RITROVO:** SABATO 31 OTTOBRE alle ore 14.30 direttamente in palestra  
Gli iscritti verranno contattati 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° LEZIONE.**

**33**

## 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.

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.** (Istruttore Degani Andrea)

**COSTO:** € 175.00 1 ora e mezza settimanale

**UTENTI:** ALLIEVI/E SCUOLA SECONDARIA  
IL CORSO SARA' ATTIVATO CON UN MINIMO DI 10 ISCRITTI

**CONDUTTORE:** A.S.D. FLYER GYM

**SEDE:** PALESTRA SCUOLA DON RIMOLDI - S. FERMO

**DURATA:** NOVEMBRE 2015 - 13 MAGGIO 2016

**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' 4 NOVEMBRE 2015 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' 2 OTTOBRE 2015.** La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO. CONSEGNARE LA RICEVUTA DI PAGAMENTO UNITAMENTE AL CERTIFICATO MEDICO PER LA PRATICA DI ATTIVITA' SPORTIVE NON AGONISTICHE ENTRO LA 2° 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: VELA

### È INDISPENSABILE SAPER NUOTARE

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

**COSTO: € 90,00 - CONSEGNARE il GIORNO della PRIMA LEZIONE CONCORDATA la RICEVUTA di PAGAMENTO e il CERTIFICATO MEDICO.** La quota include l'iscrizione alla LNI come socio aggregato studente, 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**  
Occorre 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: PRIMAVERA 2016 - DA CONCORDARE CON GLI ISCRITTI**

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

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

**RITROVO: MESE DI OTTOBRE - 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' 2 OTTOBRE 2015**. La quota di adesione dovrà essere versata tramite **BONIFICO BANCARIO: IBAN IT 18 U033 5901 6001 0000 0136 403 - BANCA PROSSIMA via Milano 16, Varese.** Sulla ricevuta di versamento dovrà essere indicato **IL NOME DELL'ALLIEVO/A E LO SPORT SCELTO CON RELATIVO NUMERO DI RICONOSCIMENTO.**

## Corso sportivo: TAGLIANDO DI ADESIONE - VELA

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)