

Destina alla Polisportiva Novate il tuo
5x1000 dell'IRPEF

nella casella

"sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche in
possesso del riconoscimento ai fini sportivi rilasciato
dal CONI a norma di legge"

Firma -----

C.F.: 970297201054

Domenica

15 settembre 2019

(in caso di pioggia domenica 22)

presso il PARCO GHEZZI

alla

FESTA DELLO SPORT

TROVERAI LO STAND DELLA POLISPORTIVA

POLISPORTIVA NOVATE

Via Bertola 12 - Novate Milanese

Tel/Fax 02 3548663

www.polisportivanovate.it

e-mail polisportivanovate@libero.it

POLISPORTIVA NOVATE

Associazione Sportiva Dilettantistica



STAGIONE 2019/20

PROGRAMMA

CORSI PER BAMBINI/E E RAGAZZI/E

ATTIVITA'	ANNI	ORARIO	LUOGO	COSTI CORSO	INIZIO ATTIVITA'
CENTRI DI AVVIAMENTO ALLO SPORT	2016/2015/2014	Lunedì e Mercoledì 16,30-17,15 / 17,15-18,00 Martedì } Giovedì } 16.30 - 17.15 Venerdì }	Palazzetto dello Sport	ANNUALE Monosettimanale € 90,00 Bisettimanale € 150,00	Lunedì 30 Settembre
ATTIVITA' LUDICA DIVERTIMENTO E GINNASTICA YOGA	per piccoli e meno 2015/14/13/12/11/10	Martedì / Giovedì 16,40/17,40	Sede Polisportiva c/o Palazzetto dello Sport (ex spogliatoi calcio)	QUADRIMESTRALE Monosettimanale € 90,00 Bisettimanale € 150,00	Martedì 1 Ottobre
AVVIAMENTO ALL' ATLETICA LEGGERA	2013/2012/2011	Martedì / Giovedì 17.15/18.15	Palazzetto dello Sport e Area esterna recintata	ANNUALE Monosettimanale € 90,00 Bisettimanale € 150,00	Martedì 17 Settembre
ATLETICA LEGGERA Per atleti agonisti	2010/09/08/07/06/05 a seguire dal 2004 in poi	Lun/Mer/Ven 17.30/19.00 Tutti i giorni 17.30/19.00	Pista di Atletica	ANNUALE € 150,00	Lunedì 26 agosto
ATLETICA LEGGERA Per atleti non-agonisti	2010/09/08/07/06/05 a seguire dal 2004 in poi	Mer/Ven 17.30/19.00 Lun/Mer/Ven 17.30/19.00	Pista di Atletica	ANNUALE € 150,00	Lunedì 26 agosto
MINIBASKET Primobasket Minibasket U 10	2013/12/11/2010	Mar/Giov 17.00/18.00	Palazzetto dello Sport Tensostruttura	ANNUALE € 150,00	Lunedì 9 Settembre (calendario allenamenti da definire)
PALLACANESTRO Under 12 Under 14 I Divisione	(2009 / 2008) (2007/2006) (2000 e oltre)	Lun/Mer 17.00/18.30 Lun/Mart/Giov 17,30 o 18.30/19,30 o 20,00 Mer/Ven 20 o 21.00/22.30	Palazzetto dello Sport Tensostruttura Palestra Cornicione	ANNUALE € 180,00	Lunedì 9 Settembre (calendario allenamenti da definire)
CORSI IN PISCINA (Formazione, perfezionamento e nuoto pinnato)	A partire dai 4 anni (4—18 anni)	Martedì / Venerdì 1° turno 17.00/18.00 2° turno 18.00/19.00	Piscina ITC di Bollate	QUADRIMESTRALE Monoset.(15 lez.) € 90,00 Bisett. (30 lez.) € 160,00	Ottobre (prima settimana)

CORSI PER ADULTI

ATTIVITA'	ORARIO	LUOGO	COSTO CORSO	INIZIO ATTIVITA'
CIRCUITO AEROBICA				
STEP & STRETCHING	Lunedì 19.00/20.00	Palazzetto dello Sport	QUADRIMESTRALE	Lunedì 09 Settembre
TONIFICAZIONE & STRETCHING	Lunedì 20.00/21.00		Monosettimanale € 70,00	
AEROGAG	Mercoledì 20.00/21.00		Bisettimanale € 120,00	
STEP & STRETCHING	Giovedì 19.00/20.00			
GINNASTICA di MANTENIMENTO				
	Martedì 20.15/21.15	Palazzetto dello Sport	QUADRIMESTRALE	Martedì 1 Ottobre
	Giovedì 20.00/21.00		Monosettimanale € 70,00	
	Martedì 20.00/21.00	Palestra di via Baranzate	Bisettimanale € 120,00	
GINNASTICA ANTALGICA				
	Lunedì 16,05/17,00/18,55 (3°Turni da 55 min)	Sede Polisportiva c/o Palazzetto dello Sport (ex spogliatoi calcio)	QUADRIMESTRALE	Lunedì 23 Settembre
	Mercoledì 16.45/17,45/18,45 (3°Turni da 55 min)		Monosettimanale € 70,00	
			Bisettimanale € 120,00	
GINNASTICA E FITNESS:				
	Novità del lunedì 9,30 / 10,30 (da ottobre a marzo)		Corso del Lunedì (ott-marz) € 130,00	Lunedì 30 Settembre
YOGA				
	Lunedì 19.00/20.00-20/21,00	Sede Polisportiva c/o Palazzetto dello Sport (ex spogliatoi calcio)	QUADRIMESTRALE	Lunedì 09 Settembre
	Merc./Ven. 9,30/10,30 13.00/14.00		Monosettimanale € 90,00	
	Mercoledì 21.00/22.00		Bisettimanale € 160,00	
	Venerdì 19.00/20.00-20/21,00			
<i>Conferma YOGA D'ARGENTO</i>	Merc-Ven 10,30/11,30			
GINNASTICA E FITNESS:				
PILATES				
	Martedì/Giovedì 9,30/10,30	Sede Polisportiva c/o Palazzetto dello Sport (ex spogliatoi calcio)	QUADRIMESTRALE	Martedì 1 Ottobre
	13.00/14.00		Monosettimanale € 120,00	
	18-19,00/19-20,00/20-21,00		Bisettimanale € 220,00	
<i>Conferma "DOLCE PILATES"</i>	Martedì/Giovedì 10,30/11,30			
NUOTO				
ACQUAGYM E NUOTO LIBERO	Martedì/Venerdì 18,00/ 19,00	Piscina ITC di Bollate	Quadrimestrale Monosett € 90,00–Bisett € 160,00	Ottobre (prima settimana)
GRUPPO PODISTI				
	da Lunedì a Venerdì 17,30 ---- 20,00	Pista di Atletica Centro Torriani	Quote Annuali solo tessera Fidal € 25-solo accesso pista € 35-tessera fidal + pista € 55	Settembre

INFO

Sconto per fratelli e iscrizione a più settori

Non sono previsti rimborsi per le lezioni perse

I corsi quadrimestrali vanno da:

I quadrimestre sett/ott-gennaio

II quadrimestre febbraio-- maggio

Per informazioni più dettagliate sui vari settori d'attività, potete visitare il sito internet della Polisportiva, passare in sede per parlarne a voce e ritirare la documentazione cartacea, oppure chiamare i seguenti numeri:

Centri di Avviamento allo Sport	346 2145975
Pallacanestro/Minibasket	347 0535919
Atletica Leggera	338 3413576
Nuoto	02 33240059
Circuito Aerobica	349 1552175
Ginnastica Adulti	338 3413576
Ginnastica Pilates	349 1552175
Ginnastica Yoga	338 9042006

I Corsi sono tenuti da istruttori Isef/Scienze Motorie e istruttori qualificati in possesso dei patentini delle varie Federazioni (Fidal, Fip) o Enti Promozione Sportiva (Uisp, Csi)

Manchi solo tu! TI ASPETTIAMO

ADESIONI E PAGAMENTI

Le adesioni si ricevono presso la sede di
VIA BERTOLA, n.12 - NOVATE MILANESE
Tel/Fax - 02 3548663

da lunedì 2 settembre

nel mese di settembre la sede della Polisportiva

è aperta da lunedì a venerdì

dalle ore 17,00 alle ore 19,00

con il mese di ottobre'19 e fino a giugno'20

lunedì - mercoledì - venerdì

dalle 17,00 alle 19,00

PER INIZIARE IL CORSO OCCORRE

- . **Compilare e firmare** il modulo d'adesione e il foglio privacy, (entrambi sono scaricabili anche dal sito della Polisportiva);
- . **Pagamento** quota associativa di € 20,00 e della quota del corso.

Il pagamento può avvenire con assegno, bonifico, Pos (bancomat/carta), contante per importi non superiori a 150€

CERTIFICAZIONE SANITARIA

nessun certificato è richiesto, come da disposizione Ministeriale, per gli atleti compresi tra **0 e 6 anni**

per tutti gli altri atleti o **certificato agonistico** (con modulo da ritirare c/o la Polisportiva) oppure

certificato di idoneità all'attività non agonistica con lettura ECG

emesso da pediatra-medico di base-medicina dello Sport.

E' possibile prenotare in sede visite mediche con medico specialista in medicina dello Sport