

# POLISPORTIVA NOVATE

Associazione Sportiva Dilettantistica

[www.polisportivanovate.it](http://www.polisportivanovate.it)

e-mail [polisportivanovate@libero.it](mailto:polisportivanovate@libero.it)



## **STAGIONE 2018/19**

**PROGRAMMA ATTIVITA'**

**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)**

Domenica

**16 settembre 2018**

(in caso di pioggia domenica 23)

presso il PARCO GHEZZI

**TROVERAI LO STAND DELLA**

**POLISPORTIVA ALLA**

## **FESTA DELLO SPORT**

### **ADESIONI E PAGAMENTI**

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

**da lunedì 3 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 '18 e fino a giugno '19

**lunedì - mercoledì - venerdì**

## PER INIZIARE IL CORSO OCCORRE

- . **Compilare** il modulo d'adesione (scaricabile anche dal sito internet) e controfirmarlo per la parte privacy;
- . **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

per gli atleti compresi tra 0 e 6 anni, da disposizione

Ministeriale, nessun certificato è richiesto

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

o

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**

**Destina alla Polisportiva Novate il tuo  
5x1000dell'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**

## 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	3463517230
Ginnastica Yoga	338 9042006

# CORSI PER BAMBINI/E E RAGAZZI/E

ATTIVITA'	ANNI	ORARIO	LUOGO	COSTI CORSO	INIZIO ATTIVITA'
<b>CENTRI DI AVVIAMENTO ALLO SPORT</b>	<b>2015/2014/2013</b>	<b>Lunedì e Mercoledì</b> 16,30-17,15 / 17,15-18,00 <b>Martedì</b> <b>Giovedì</b> <b>Venerdì</b> } 16.30 - 17.15	<b>Palazzetto dello Sport</b>	<b>ANNUALE</b> <b>Monosettimanale € 90,00</b> <b>Bisettimanale € 150,00</b>	<b>Lunedì 1 ottobre</b>
<b>AVVIAMENTO ALL' ATLETICA LEGGERA</b>	<b>2012/2011/2010</b>	<b>Martedì / Giovedì</b> 17.15/18.15	<b>Palazzetto dello Sport e Area esterna recintata</b>	<b>ANNUALE</b> <b>Monosettimanale € 90,00</b> <b>Bisettimanale € 150,00</b>	<b>Martedì 18 settembre</b>
<b>ATLETICA LEGGERA</b> Per atleti agonisti	<b>2009/08/07/06/05/04</b> a seguire dal 2003 in poi	<b>Lun/Mer/Ven</b> 17.30/19.00 <b>Tutti i giorni</b> 7.30/19.00	<b>Pista di Atletica</b>	<b>ANNUALE</b> <b>€ 150,00</b>	<b>Lunedì 27 agosto</b>
<b>ATLETICA LEGGERA</b> Per atleti non-agonisti	<b>2009/08/07/06/05/04</b> a seguire dal 2003 in poi	<b>Mer/Ven</b> 17.30/19.00 <b>Lun/Mer/Ven</b> 17.30/19.00	<b>Pista di Atletica</b>	<b>ANNUALE</b> <b>€ 150,00</b>	<b>Lunedì 27 agosto</b>
<b>Under 10 con Minibasket e Primo Basket</b>	<b>2013/12/11/2010</b> <b>2009/2008</b>	<b>Mar/Gio</b> 17.00/18.00	<b>Palazzetto dello Sport</b> <b>Tensostruttura</b>	<b>ANNUALE</b> <b>€ 150,00</b>	<b>Martedì 11 settembre</b> <b>(calendario allenamenti da definire)</b>
<b>PALLACANESTRO</b> Under 13 Under 15 Open Adulti	<b>(2006/07/08/2009)</b> <b>(2004/05/06/2007)</b> <b>(1993/1994)</b>	<b>Mar/Gio</b> { 18.00/19.00 19.30/21.00 21.00/22.30	<b>Palazzetto dello Sport</b> <b>Tensostruttura</b> <b>Palestra Cornicione</b>	<b>ANNUALE</b> <b>€ 180,00</b>	<b>Martedì 11 settembre</b> <b>(calendario allenamenti da definire)</b>
<b>CORSI IN PISCINA</b> <b>(Formazione, perfezionamento e nuoto pinnato)</b>	<b>A partire dai 4 anni</b> <b>(4—18 anni)</b>	<b>Martedì / Venerdì</b> <b>1° turno</b> 17.00/18.00 <b>2° turno</b> 18.00/19.00	<b>Piscina ITC</b> <b>di Bollate</b>	<b>QUADRIMESTRALE</b> <b>Monoset.(15 lez.) € 90,00</b> <b>Bisett. (30 lez.) € 160,00</b>	<b>Ottobre</b> <b>(prima settimana)</b>
<b>Segnalazioni</b> <b>Corsi di Sci e Snowbord</b> <b>Pallavolo e Minivolley</b>	<b>Dai 6 ai 13 anni</b> <b>masch. e femm.</b> <b>(da 6 anni)</b>	<b>n.5 lezioni da 2 ore</b> <b>per info e iscrizioni</b>	<b>da definire con UISP 10</b> <b>Polisportiva Volley Novate</b>	<b>Ulteriori info a novembre</b> <b>Boscarato Isabella</b> <b>339 59089541</b>	<b>gennaio/febbraio</b> <b>Diani Angelo</b> <b>347 1137291</b>

# CORSI PER ADULTI

ATTIVITA'	ORARIO	LUOGO	COSTI CORSO	INIZIO ATTIVITA'
<b>CIRCUITO AEROBICA STEP &amp; STRETCHING TONIFICAZIONE &amp; STRETCHING AEROGAG</b>	Lunedì 19.00/20.00 Lunedì 20.00/21.00 Mercoledì 20.00/21.00 Giovedì 18,30-19,00/21,00	Palazzetto dello Sport	<b>QUADRIMESTRALE</b> Monosettimanale € 70,00 Bisettimanale € 120,00	Lunedì 10 settembre
<b>GINNASTICA di MANTENIMENTO</b>	Martedì 20.15/21.15 Giovedì 20.00/21.00	Palazzetto dello Sport	<b>QUADRIMESTRALE</b> Monosettimanale € 70,00 Bisettimanale € 120,00	Martedì 2 ottobre
<b>GINNASTICA ANTALGICA</b>	Martedì 20.00/21.00 Lunedì 16,05/17,00/17,55 (3°Turni da 55 min) Mercoledì 16.45/17,45/18,45 (3°Turni da 55 min)	Palestra di via Baranzate Sede Polisportiva c/o Palazzetto dello Sport (ex spogliatoi calcio)	<b>QUADRIMESTRALE</b> Monosettimanale € 70,00 Bisettimanale € 120,00	Lunedì 1 ottobre
<b>GINNASTICA E FITNESS: YOGA</b>	Lunedì 19.00/20.00-20./21,00 Mer/Ven 9,30/10,30 13.00/14.00 Mercoledì 21.00/22.00 Venerdì 19.15/20.15	Sede Polisportiva c/o Palazzetto dello Sport (ex spogliatoi calcio)	<b>QUADRIMESTRALE</b> Monosettimanale € 90,00 Bisettimanale € 160,00 Trisettimanale € 210,00	Lunedì 10 Settembre
<b>RICONFERMA YOGA D'ARGENTO</b>	Lun-Merc-Ven 10,30/11,30			
<b>GRUPPO PODISTI</b>	da Lunedì al Venerdì 17.30 alle 20.00	Pista di Atletica	<b>QUOTE ANNUALI PER:</b> Solo tessera Fidal € 25; solo accesso pista € 35; tessera Fidal + pista € 55	Settembre
<b>GINNASTICA E FITNESS: PILATES</b>	Martedì/Giovedì 9,30/10,30 13.00/14.00 18-19,00/19-20,00/20-21,00	Sede Polisportiva c/o Palazzetto dello Sport (ex spogliatoi calcio)	<b>QUADRIMESTRALE</b> Monosettimanale € 120,00 Bisettimanale € 220,00	Martedì 2 Ottobre
<b>NOVITA' "DOLCE PILATES"</b>	Martedì/Giovedì 10,30/11,30			
<b>NUOTO : ACQUAGYM e CORSO ADULTI Nuoto libero</b>	Martedì / Venerdì 18.00/19.00	Piscina ITC di Bollate	<b>QUADRIMESTRALE</b> Monosett € 90 – Bisett € 160	Ottobre (prima settimana)