

Seguiremo con attenzione e scrupolo le disposizioni in materia di Covid-19 e per questo lavoreremo per rendere possibile un afflusso ordinato presso la sede di via Bertola.

Per evitare il pericolo di assembramenti per il mese di settembre vi chiediamo di **anticipare** via mail all'indirizzo [polisportivanovate@libero.it](mailto:polisportivanovate@libero.it)

la trasmissione della scheda di adesione con il corso prescelto, i vs. dati di corsista o di chi dovete iscrivere e i vs. **recapiti**:

VI CONTATTEREMO PER ACCORDARE INSIEME L'EVENTUALE APPUNTAMENTO PRESSO LA SEDE PER REGOLARIZZARE L'ADESIONE E PAGARE LA VS. QUOTA A MEZZO POS (bancomat o carta)

OPPURE

POTRETE FARE TUTTO TRANQUILLAMENTE DA CASA CON UN BONIFICO BANCARIO SUL SEGUENTE IBAN

**IT36Q0503433472000000051498 - CAUSALE nominativo e**

**corso**

**BENEFICIARIO: POLISPORTIVA NOVATE ASD**

**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.: 9 7 0 2 9 7 2 0 1 0 5 4**

**POLISPORTIVA NOVATE**

Via Bertola 12 - Novate Milanese

Tel/Fax 02 3548663

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

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

# POLISPORTIVA NOVATE

Associazione Sportiva Dilettantistica



**STAGIONE 2020/21**

**PROGRAMMA**

# CORSI PER BAMBINI/E E RAGAZZI/E

ATTIVITA'	ANNI	ORARIO	LUOGO	COSTI CORSO	INIZIO ATTIVITA'
<b>CENTRI DI AVVIAMENTO ALLO SPORT</b>	2017/2016/2015	Lunedì e Mercoledì 16,30-17,15 / 17,15-18,00 Martedì } Giovedì } 16.30 - 17.15 Venerdì }	Palazzetto dello Sport	<b>ANNUALE</b> Monosettimanale € 90,00 Bisettimanale € 150,00	Lunedì 28 Settembre
<b>AVVIAMENTO ALL' ATLETICA LEGGERA</b>	2014/2013/2012	Martedì / Giovedì 17.15/18.15	Palazzetto dello Sport e Area esterna recintata	<b>ANNUALE</b> Monosettimanale € 90,00 Bisettimanale € 150,00	Martedì 21 Settembre
<b>ATLETICA LEGGERA Per atleti agonisti</b>	2011/10/09/08/07/06 a seguire dal 2005 in poi	Lun/Mer/Ven 17.30/19.00 Tutti i giorni 17.30/19.00	Pista di Atletica	<b>ANNUALE</b> € 150,00	Lunedì 31 agosto
<b>ATLETICA LEGGERA Per atleti non-agonisti</b>	2011/10/09/08/07/06 a seguire dal 2005 in poi	Mer/Ven 17.30/19.00 Lun/Mer/Ven 17.30/19.00	Pista di Atletica	<b>ANNUALE</b> € 150,00	Lunedì 31 agosto
<b>MINIBASKET Primobasket Minibasket U 10</b>	2014/13/12/20101	Mar/Giov 17.00/18.00	Palazzetto dello Sport Tensostruttura	<b>ANNUALE</b> € 150,00	Lunedì 21 Settembre (calendario allenamenti da definire)
<b>PALLACANESTRO Under 11 Under 13 Under 15 I Divisione Open</b>	( dal 2010 in poi) (2008/2009) (2006/2007) (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	<b>ANNUALE</b> € 180,00	Lunedì 21 Settembre (calendario allenamenti da definire)
<b>CORSI IN PISCINA</b> (Formazione, perfezionamento e nuoto pinnato)	A partire dai 4 anni (4—18 anni)	<b>Martedì / Venerdì</b> 1° turno 17.00/18.00 2° turno 18.00/19.00	Piscina ITC di Bollate	<b>QUADRIMESTRALE</b> Monoset.(15 lez.) € 90,00 Bisett. (30 lez.) € 160,00	Ottobre (prima settimana)



# CORSI PER ADULTI

ATTIVITA'	ORARIO	LUOGO	COSTO CORSO	INIZIO
<b>CIRCUITO AEROBICA</b>				
STEP & STRETCHING	Lunedì 19.00	Palazzetto dello Sport	QUADRIMESTRALE	Lunedì 21 Settembre
TONIFICAZIONE & STRETCHING	Lunedì 20.00		Monosettimanale € 70,00	
AEROGAG	Mercoledì 20.00		Bisettimanale € 120,00	
STEP & STRETCHING	Giovedì 19,00			
Turni da 50 min				
<b>GINNASTICA di</b>	<b>Martedì</b> 20.15/21.15		<b>QUADRIMESTRALE</b>	
<b>MANTENIMENTO</b>	<b>Giovedì</b> 20.00/21.00	<b>Palazzetto dello Sport</b>	<b>Monosettimanale € 70,00</b>	<b>Martedì 29 Settembre</b>
	<b>Martedì</b> 20.00/21.00	<b>Palestra di via Baranzate</b>	<b>Bisettimanale € 120,00</b>	
<b>GINNASTICA ANTALGICA</b>	<b>Lunedì</b> 16,00/17,00/18,00 (3°Turni da 50 min)	<b>Sede Polisportiva</b> <b>c/o Palazzetto dello Sport</b>	<b>QUADRIMESTRALE</b>	
	<b>Mercoledì</b> 16.45/17,45/18,45 (3°Turni da 50 min)	<b>(ex spogliatoi calcio)</b>	<b>Monosettimanale € 70,00</b>	<b>Lunedì 28 Settembre</b>
			<b>Bisettimanale € 120,00</b>	
<b>GINNASTICA E FITNESS:</b>				
	<b>Lunedì</b> 19-20 / 20-21 / 21-22			
	<b>Merc./Ven.</b> 9,30-10,30 / 13-14	<b>Sede Polisportiva</b>	<b>QUADRIMESTRALE</b>	
<b>YOGA</b>	<b>Mercoledì</b> 21-22	<b>c/o Palazzetto dello Sport</b>	<b>Monosettimanale € 90,00</b>	<b>Lunedì 28 Settembre</b>
	<b>Venerdì</b> 19-20 / 20-21	<b>(ex spogliatoi calcio)</b>	<b>Bisettimanale € 160,00</b>	
<b>YOGA D'ARGENTO</b>	<b>Merc-Ven</b> 10,30/11,30			
<b>GINNASTICA E FITNESS:</b>	<b>Martedì/Giovedì</b> 9,30			
<b>"DOLCE PILATES"</b>	10,30	<b>Sede Polisportiva</b>	<b>QUADRIMESTRALE</b>	
<b>PILATES</b>	13.00	<b>c/o Palazzetto dello Sport</b>	<b>Monosettimanale € 120,00</b>	<b>Lunedì 28 Settembre</b>
	17 / 18 / 19 / 20 (4 turni da 50 min)	<b>(ex spogliatoi calcio)</b>	<b>Bisettimanale € 220,00</b>	
<b>Novità 2021 "DOLCE PILATES"</b>	<b>Lunedì 9,30 / 10,30</b> (2 turni da 50 min)			
<b>NUOTO</b>			<b>Quadrimestrale</b>	<b>2 Ottobre</b>
<b>ACQUAGYM E NUOTO LIBERO</b>	<b>Martedì/Venerdì</b> 18,00/ 19,00	<b>Piscina ITC di Bollate</b>	<b>Monosett € 90,00–Bisett € 160,00</b>	

**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**

**14 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
Aletica 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 martedì 1 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 quota del corso. Il pagamento può avvenire con assegno, bonifico, Pos (bancomat/carta), ai fini della tracciabilità e per le spese detraibili (minori 5-18 anni).  
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.

**Da confermare da parte della Polisportiva la possibilità di prenotare in sede visite mediche con medico specialista in medicina dello Sport**