



COMUNE DI SAN DONATO MILANESE

# CORSI

2014-2015

## ISCRIZIONI

Primo turno dal 15 al 27 Settembre 2014  
Secondo turno dal 7 al 25 Gennaio 2015

## PRESSO

Palazzo Comunale - Via C. Battisti

Dal Lunedì al Venerdì: 8.45 - 12.45

Sabato: 9.00 - 11.30

# SPORTIVI

In collaborazione con A.S.D. POLISPORTIVA BUDOSAN

# NOTE INFORMATIVE PER TUTTI I CORSI

Le iscrizioni si ricevono presso il Comune di San Donato Milanese in Via C. Battisti n.2 dal lunedì al venerdì dalle 8.45 alle 12.45 e il sabato dalle 9.00 alle 11.30.

## ISCRIZIONI

Iscrizioni primo turno dal 15 al 27 Settembre 2014.

Conferma iscrizioni al secondo turno (solo per gli utenti già iscritti al primo turno) dal 7 al 10 Gennaio.

Iscrizioni al secondo turno aperte a tutti dal 12 al 25 Gennaio 2015.

Prima di procedere al pagamento verificare, con gli operatori, la disponibilità nei corsi scelti.

Tel. 02 52772331

email: [ufficio.sport@comune.sandonatomilanese.mi.it](mailto:ufficio.sport@comune.sandonatomilanese.mi.it)

sito: [www.comune.sandonatomilanese.it](http://www.comune.sandonatomilanese.it)

*Ai fini dell'iscrizione al corso, consegnare copia del pagamento e modulo d'iscrizione:*

- di persona presso l'ufficio URP del comune negli orari di apertura
- via fax al n. 02 52772301
- via mail all'indirizzo [ufficio.sport@comune.sandonatomilanese.mi.it](mailto:ufficio.sport@comune.sandonatomilanese.mi.it)



**I versamenti potranno essere effettuati:**

- presso l'ufficio URP del Comune di San Donato Milanese in Via Cesare Battisti, 2 con Bancomat, carta di credito e contanti;
- presso gli uffici postali sul conto corrente postale 16720203, intestato a Comune di San Donato Milanese.

Indicare nella causale il nome o il codice del corso scelto;

- bonifico bancario intestato a Comune di San Donato Milanese, Banca Popolare Soc. Coop. Via Cesare Battisti, 35/37.

IBAN: IT 78P 05034 33712 000 000 259539

Indicare nella causale il nome o il codice del corso scelto.

## RINUNCE

In caso di rinuncia al corso, la quota sarà rimborsata trattenendo l'importo assicurativo solo se la comunicazione verrà formalizzata presso l'Ufficio Sport e Tempo Libero entro e non oltre il termine tassativo di 15 giorni dall'inizio delle lezioni.

Per le richieste presentate dopo tale termine non è previsto alcun tipo di rimborso.

# NORME GENERALI

**Tutti i corsi del primo turno avranno inizio mercoledì 1 Ottobre 2014.**

**Tutti i corsi del secondo turno avranno inizio lunedì 2 Febbraio 2015.**

I corsi sono tenuti al rispetto delle strutture e del loro arredo in quanto patrimonio della collettività, devono pertanto munirsi di abbigliamento idoneo e di scarpe da ginnastica calzate immediatamente prima dell'inizio della lezione.

Le lezioni seguono il calendario scolastico indicato dalle direzioni didattiche.

L'Amministrazione non si assume alcuna responsabilità per il mancato svolgimento o interruzione dei corsi imputabili a scioperi, chiusura delle scuole, elezioni e ad ogni altra causa non dipendente dalla propria volontà.

All'amministrazione non compete alcuna responsabilità per danni o furti ad oggetti o beni di proprietà dell'iscritto durante le lezioni.

L'accesso ai corsi è vietato ai non iscritti.

L'Amministrazione Comunale si riserva il diritto di non attivare i corsi per esigenze tecnico-organizzative o, qualora non raggiungano il numero minimo di iscritti, rimborsando per intero la quota di iscrizione.

I giorni e gli orari segnalati possono subire modifiche o variazioni.

## **Importante**

Per gli utenti di età uguale o superiore a 80 anni, è richiesta la presentazione del certificato medico.

E' vivamente consigliato comunicare agli insegnanti del corso, eventuali limitazioni e/o problematiche inerenti la propria condizione di salute (es: problemi cardiaci, posturali, esiti da traumi, gravidanza, ecc.).

## **INFO POINT**

Via C. Battisti, 2 - 20097 Ufficio Sport e Tempo Libero

Tel. 02.52772.331

**Dal Lunedì al Venerdì dalle 8.45 alle 12.45**

**Sabato dalle 9.00 alle 11.30**

[ufficio.sport@comune.sandonatomilanese.mi.it](mailto:ufficio.sport@comune.sandonatomilanese.mi.it)

[www.comune.sandonatomilanese.mi.it](http://www.comune.sandonatomilanese.mi.it)

# CORSI PER ADULTI

Quadrimestre bisettimanale € 125,00 + assicurazione € 5,00  
Quadrimestre monosettimanale € 63,00 + assicurazione € 5,00  
Quadrimestre over 65 € 50,00 + assicurazione € 5,00

## GINNASTICA GENERALE

**Palestra Scuola "Matteotti" Via Libertà**

- 01 - Lunedì 18.00 - 19.00
- 02 - Giovedì 18.00 - 19.00
- 03 - Bisettimanale

**Spazio APSA Parco Mattei Via Caviaga 4**

- 04 - Lunedì 18.30 - 19.30
- 05 - Giovedì 18.30 - 19.30
- 06 - Bisettimanale

**Palestra Scuola "M.L. King" Via Di Vittorio**

- 07 - Martedì 18.30 - 19.30
- 08 - Venerdì 18.30 - 19.30
- 09 - Bisettimanale

**Palestra Centro Polifunzionale di Via Parri**

- 10 - Lunedì 09.00 - 10.00
- 11 - Giovedì 09.00 - 10.00
- 12 - Bisettimanale

**Palestra Centro Polifunzionale di Via Parri**

- 13 - Lunedì 10.00 - 11.00
- 14 - Giovedì 10.00 - 11.00
- 15 - Bisettimanale

**Palestra Centro Polifunzionale di Via Parri**

- 16 - Lunedì 11.00 - 12.00
- 17 - Giovedì 11.00 - 12.00
- 18 - Bisettimanale

**Palestra Scuola "S. D'Acquisto" Via Europa**

- 19 - Lunedì 18.00 - 19.00
- 20 - Giovedì 18.00 - 19.00
- 21 - Bisettimanale

**Palestra Scuola "S. D'Acquisto" Via Europa**

- 22 - Lunedì 19.00 - 20.00
- 23 - Giovedì 19.00 - 20.00
- 24 - Bisettimanale

## GINNASTICA DOLCE - STRETCHING

**Palestra Scuola "De Gasperi" Via Agadir**

- 25 - Martedì 18.00 - 19.00
- 26 - Venerdì 18.00 - 19.00
- 27 - Bisettimanale

## STRETCHING POSTURALE

**Palestra Scuola "De Gasperi" Via Agadir**

- 28 - Martedì 19.00 - 20.00
- 29 - Venerdì 19.00 - 20.00
- 30 - Bisettimanale

## LEG POWER

**Palestra Scuola "Galilei" Via Croce Rossa**

- 31 - Lunedì 19.00 - 20.00
- 32 - Giovedì 19.00 - 20.00
- 33 - Bisettimanale

## G.A.G. (sconsigliato over 65)

**Palestra Scuola "Matteotti" Via Libertà**

- 34 - Lunedì 19.00 - 20.00
- 35 - Giovedì 19.00 - 20.00
- 36 - Bisettimanale.

**Palestra Scuola "S. D'Acquisto" Via Europa**

- 37 - Martedì 20.00 - 21.00
- 38 - Venerdì 20.00 - 21.00
- 39 - Bisettimanale

## **BODY POWER ULTRA ABDOMINAL (sconsigliato over 65)**

**Palestra Scuola "S. D'Acquisto" Via Europa**

40 - Martedì 19.00 - 20.00

41 - Venerdì 19.00 - 20.00

42 - Bisettimanale

**Palestra Scuola "Matteotti" Via Libertà**

43 - Lunedì 20.00 - 21.00

44 - Giovedì 20.00 - 21.00

45 - Bisettimanale

## **PALLAVOLO (max. 16 utenti)**

Quadrimestre € 94,00 + assic. € 5,00

**Palestra Scuola "Galilei" Via Croce Rossa**

46 - Lunedì 20.00 - 21.30

47 - Giovedì 20.00 - 21.30

## **CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI**

Quadrimestre bisettimanale € 109,00 + assicurazione € 5,00  
Quadrimestre monosettimanale € 55,00 + assicurazione € 5,00

## **PATTINAGGIO IN LINEA PRINCIPIANTI**

**Palestra Scuola "Matteotti" Via Libertà**

49 - Martedì 17.00 - 18.00

50 - Venerdì 17.00 - 18.00

51 - Bisettimanale

## **PATTINAGGIO IN PARALLELO AVANZATI (solo bisettimanale)**

**Palestra Scuola "Matteotti" Via Libertà**

52 - Martedì - Venerdì 18.00 - 19.00

**Palestra Scuola "M.L. King" Via Di Vittorio**

53.a - Lunedì 17.30 - 19.30.

53.b - Lunedì - Giovedì 17.30 - 18.30

## **MINIVOLLEY**

**(per bambini dagli 8 ai 13 anni  
- 3<sup>a</sup> elementare / 3<sup>a</sup> media)**

**Palestra Scuola "Galilei" Via Croce Rossa**

54 - Lunedì 18.00 - 19.00

55 - Giovedì 18.00 - 19.00

56 - Bisettimanale

## CORSI SPECIALISTICI - GIOVANI

Quadrimestre bisettimanale € 145,00 + assicurazione € 5,00  
Quadrimestre monosettimanale € 73,00 + assicurazione € 5,00

### PATTINAGGIO SINGOLO ARTISTICO A ROTELLE

Palestra Scuola "M.L. King" Via Di Vittorio  
57 - Giovedì 18.30 - 19.30

### PATTINAGGIO SPETTACOLO GRUPPI SHOW (solo bisettimanale)

Palestra Scuola "M.L. King" Via Di Vittorio  
58 - Lunedì - Giovedì 19.30 - 20.30

## CORSI SPECIALISTICI - BENESSERE

Quadrimestre bisettimanale € 145,00 + assicurazione € 5,00  
Quadrimestre monosettimanale € 73,00 + assicurazione € 5,00  
Quadrimestre over 65 € 50,00 + assicurazione € 5,00

### GINNASTICA POSTURALE E PILATES

Palestra Scuola "S. D'Acquisto" Via Europa  
59 - Lunedì 20.00 - 21.00  
60 - Giovedì 20.00 - 21.00  
61 - Bisettimanale

Palestra Scuola "De Gasperi" Via Agadir  
62 - Martedì 20.00 - 21.00  
63 - Venerdì 20.00 - 21.00  
64 - Bisettimanale

### GINNASTICA DI EDUCAZIONE POSTURALE

Spazio APSA Parco Mattei Via Caviaga 4  
65 - Lunedì 19.30 - 20.30  
66 - Giovedì 19.30 - 20.30  
67 - Bisettimanale

### PERSONAL GROUP L'esercizio fisico nel sovrappeso

Palestra Centro Polifunzionale Via Parri  
75 - Martedì - Venerdì 10.00 - 11.00

### Dis-ABILITA' SPORTIVE UNO SPORT PER TUTTI

Quadrimestre bisettimanale  
€ 50,00 + € 5,00 assicurazione  
Palestra Scuola "Greppi" Via Greppi  
74 - Martedì - Venerdì 18.00 - 19.00

## CORSI YOGA – ADULTI

Quadrimestre € 145,00 + € 5,00 assicurazione

Palestra Scuola “De Gasperi” Via Agadir

68 - Principianti - Giovedì - 20.30 - 22.00

69 - Avanzati - Giovedì - 19.00 - 20.30

## CORSI YOGA – ANZIANI

Quadrimestre bisettimanale € 50,00 + € 5,00 assicurazione

Palestra Centro Polifunzionale Via Parri

70 - Lunedì - Giovedì 09.30 - 10.30

71 - Lunedì - Giovedì 10.30 - 11.30

**DIVENTA NOSTRO ASSOCIATO E POTRAI FREQUENTARE I CORSI A PREZZI VANTAGGIOSI.**



## CORSI PER TUTTE LE ETÀ

- JUDO
- KARATE
- BASKET
- TAEKWONDO
- KICK BOXING
- MULTISPORT
- THAI BOXE
- K1 STYLE
- MMA
- YOGA
- CALCIO
- KUNGFU

**CORSI DI MOVIMENTO (3 - 4 - 5 ANNI)**

### DOVE CI TROVATE?

Palestra scuola primaria  
G. Mazzini in Via Kennedy, 13  
San Donato M.se (MI).

### CONTATTI - INFO.

CELL: 347 8389858  
E-MAIL: [info@budosan.it](mailto:info@budosan.it)  
SITO: [www.budosan.it](http://www.budosan.it)

**ALTRE SETTE SEDI A MILANO.**



**CERCA SU FACEBOOK  
BUDOSAN ASD E CI  
TROVERAI ANCHE LI.**

ASSOCIAZIONE SPORTIVA  
DILETTANTISTICA  
SENZA SCOPO DI LUCRO.



Comune di  
San Donato Milanese

PROVINCIA DI MILANO

Iscrizione Corsi Sportivi  
2014/2015

DATI RICHIEDENTE

Il sottoscritto .....

Nato a ..... il .....

Residente a .....

Via ..... n. ....

Tel. .... / Cell. ....

e-mail .....

**richiede l'iscrizione**

- per se stesso

- per il minore

**DATI MINORE**

Cognome .....

Nome .....

Nato a ..... il .....

Al corso di .....

Codice (*solo sport*) ..... nei giorni .....

Dalle ore ..... alle ore .....

Il sottoscritto si impegna a:

1. versare interamente la quota dovuta per la frequenza del corso;
2. consegnare, presso l'Ufficio Sport e Tempo Libero all'atto dell'iscrizione la ricevuta di versamento e la presente scheda debitamente compilata;
3. consegnare il certificato di stato di buona salute per i corsi sportivi (solo per gli utenti OVER 80).

Data

Firma

.....

.....

Ai sensi del DPR n.196/2003 "Codice in materia di protezione dei dati personali" si porta a conoscenza dell'interessato che i dati personali acquisiti dall'Amministrazione Comunale ai fini della presente iscrizione saranno utilizzati esclusivamente per lo svolgimento delle funzioni istituzionali, secondo quanto stabilito da leggi e regolamenti. L'informativa relativa al trattamento dei dati è a disposizione presso l'Ufficio Sport e Tempo Libero.