

POLISPORTIVA NOVATE

Associazione Sportiva Dilettantistica



**P R O G R A M M A
S T A G I O N E S P O R T I V A**

2023 / 2024

ADESIONI E PAGAMENTI

POTETE FARE TUTTO DA CASA!

Le iscrizioni si possono fare ONLINE evitando di fare la coda:

www.polisportivanovate.it

pagando con BONIFICO BANCARIO sul seguente IBAN:
IT36Q0503433472000000051498 - CAUSALE nominativo e corso
BENEFICIARIO POLISPORTIVA NOVATE ASD

OPPURE

**presso la sede di Via Bertola 12 a Novate
da lunedì 4 settembre**

dove potrete aderire alla associazione e pagare il corso
con bancomat o carta di credito

Nel mese di settembre la sede sarà aperta:

MATTINO: martedì e mercoledì dalle 10:00 alle 12:00

POMERIGGIO: da lunedì a venerdì dalle 18:00 alle 20:00

POLISPORTIVA NOVATE ASD
Via Bertola 12 - Novate Milanese
Tel 02 3548663-349 1552175
www.polisportivanovate.it
e-mail polisportivanovate@libero.it

PER INIZIARE IL CORSO OCCORRE:

- ⇒ **Aver provveduto all'adesione al corso:**
tramite sito o presso la sede di Via Bertola 12 a Novate
- ⇒ **Aver versato quota associativa di € 20,00 e quota corso:**
 - pagamento con bonifico, POS (bancomat/carta), assegno ai fini della tracciabilità e per le spese detraibili (per minori 5-18 anni)
 - Contante
- ⇒ **Essere in possesso del certificate medico:**
 - certificato agonistico (con modulo da ritirare in segreteria)
 - certificato di idoneità all'attività non agonistica con lettura ECG emesso da pediatra, medico di base o medicina dello Sport.

Gli atleti compresi tra 3 e 6 anni NON NECESSITANO di certificate medico (come da disposizione Ministeriale)

Manchi solo tu!

TI ASPETTIAMO

INFO

Sconto per fratelli

I corsi quadrimestrali vanno da:

I quadrimestre settembre/ottobre - gennaio
II quadrimestre febbraio - maggio

Per informazioni più dettagliate sui corsi potete:

- visitare il sito internet www.polisportivanovate.it
- passare in sede per ritirare il depliant
- chiamare i seguenti numeri:

Centri di Avviamento allo Sport	340 9004575
Avviamento all'atletica	340 9004575
Pallacanestro/Minibasket	348 0512828
Atletica Leggera	340 5459049
Nuoto	338 9337623
Circuito Fitness	349 1552175
Ginnastica Adulti	338 3413576
Ginnastica Antalgica	349 1552175
Ginnastica Pilates	349 1552175
Ginnastica Yoga	338 9042006

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

**Destina alla Polisportiva Novate ASD
il tuo 5x1000 dell'IRPEF**

Scegli la casella

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

Firma -----

C.F.: 970297201054

CORSI PER BAMBINE/I E RAGAZZE/I

ATTIVITA'	ANNI	ORARIO	LUOGO	COSTI CORSO	INIZIO
CENTRI DI AVVIAMENTO ALLO SPORT	2020	Lunedì 16:15-17:00 / 17:00-17:45	Palazzetto dello Sport	ANNUALE Monosettimanale € 110,00 Bisettimanale € 190,00	Lunedì 2 ottobre
	2019	Martedì 16:15-17:00			
	2018	Mercoledì 16:30-17:15			
		Giovedì 16:30-17:15			
AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA	2017	Martedì 17:00 - 18:00	Palazzetto dello Sport e Area esterna recintata	ANNUALE Monosettimanale € 110,00 Bisettimanale € 190,00	Martedì 19 settembre
	2016	Giovedì 17:15 - 18:15			
	2015				
ATLETICA LEGGERA	2014/2013 ESO 2012/2011 RAG.	Mar/Gio 17:30 - 19:00	Pista di atletica c/o Centro Torriani	ANNUALE Bisettimanale € 160,00	Martedì 12 settembre
ATLETICA LEGGERA	2010/2009 CAD.	Lun/Mer/Ven 17:30 - 19:00	Pista di atletica c/o Centro Torriani	ANNUALE € 180,00	Lunedì 28 agosto
	2008/2007 ALL.	Lun/Mer/Ven 17:30 - 19:00			Lunedì 28 agosto
	2006/2005 JUN.	Tutti i giorni			Lunedì 28 agosto
MINIBASKET Primobasket Minibasket - Under 10	2016-2018	Merc 17-18	Palestra Cornicione	ANNUALE € 100,00	Merc. 13 settembre
		Lun 17-18	Tensostruttura	€ 180,00	Lunedì 11 settembre
	2013-2014-2015	Gio 17-19:00	Palestra Cornicione		
PALLACANESTRO Under 14 Under 18 Senior - M Senior - Promozione Senior - F	2009-2010-2012	Mar 19-20:30 / Gio 18-19:30	Palazzetto / Tenso	ANNUALE € 230,00	Martedì 12 settembre
	2004-2005-2007	Lun-Mer 18-19:30 / Gio 19:30-21:00	Tenso / Palestra Cornicione / Tenso		Lunedì 4 settembre
	2004 e precedenti	Lun 19:30-21:00—Gio 21:00-23:00	Tensostruttura		Lunedì 4 settembre
		Lun 19:30-21:00 / Gio 21:00-23:00	Tensostruttura / Palestra Cornicione		Lunedì 4 settembre
		Mer / Ven 21:00-23:00	Palazzetto / Tenso		Merc. 6 settembre
CORSI IN PISCINA (Formazione, perfezionamento)	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 Monosett. (15 lez.) € 110,00 Bisett. (30 lez.) € 190,00	Martedì 3 ottobre

CORSI PER ADULTI

ATTIVITA'	ORARIO	LUOGO	COSTI CORSO	INIZIO
STEP TONIFICAZIONE AEROGAG TONIFICAZIONE	Lunedì 19:00-20:00	Palazzetto dello Sport	QUADRIMESTRALE Monosettimanale € 90,00 Bisettimanale € 150,00	Lunedì 11 settembre
	Lunedì 20:00-21:00			
	Mercoledì 20:00-21:00			
	Giovedì 19:00-20:00 / 20:00-21:00			
GINNASTICA DI MANTENIMENTO	Martedì 20:15 - 21:15	Palazzetto dello Sport lato scivolo	QUADRIMESTRALE Monosettimanale € 90,00 Bisettimanale € 150,00	Martedì 3 ottobre
	Giovedì 20:00 - 21:00	Palazzetto Sport ex spogliatoi calcio		
	Martedì 20:00 - 21:00	Palestra di Via Baranzate		
GINNASTICA ANTALCIGA	Lunedì 16:00/17:00/18:00 (3 turni)	Sede Polisportiva c/o Palazzetto dello Sport	QUADRIMESTRALE Monosettimanale € 120,00 Bisettimanale € 210,00	Lunedì 4 settembre
	Mercoledì 17:15/18:45 (2 turni)	(ex spogliatoi calcio)		
YOGA YOGA ARGENTO	Lunedì 19:00-20:00 & 20:00-21:00	Sede Polisportiva c/o Palazzetto dello Sport (ex spogliatoi calcio)	QUADRIMESTRALE Monosettimanale € 110,00 Bisettimanale € 190,00	Lunedì 18 settembre
	Mercoledì / venerdì 9:30-10:30			
	Venerdì 13:00-14:00			
	Venerdì 18:00-19:00 & 19:00-20:00			
PILATES PILATES DOLCE	Martedì 9:30 / 13:00 (2 turni)	Sede Polisportiva c/o Palazzetto dello Sport (ex spogliatoi calcio)	QUADRIMESTRALE Monosettimanale € 140,00 Bisettimanale € 250,00	Martedì 19 settembre
	18:00 / 19:00 / 20:00 (3 turni)			
	Giovedì 9:30 / 13:00 (2 turni)			
ACQUA GYM	Martedì / Venerdì 18:00-19:00	Piscina ITC di Bollate	QUADRIMESTRALE Monosettimanale (15 lez.) € 110,00 Bisettimanale (30 lez.) € 190,00	Martedì 3 ottobre
GRUPPO PODISTI	Da Lunedì a Venerdì Dalle 17:30-20:00	Pista di atletica c/o Centro Torriani	ANNUALE Tessera Fidal € 30,00 / Solo accesso pista € 40 Tessera Fidal + Accesso pista € 60,00	Lunedì 4 settembre