

BARNABITI SPORT TEAM

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A.R.L.

Via della Commenda, 5 – 20122 Milano

Tel. e fax 02.54.56.936 – C.F. e P.I. 08780420967 – segreteria@istitutozaccaria.it

Prot. n. 625G/16

LICEI

ATTIVITA' SPORTIVE 16-17

RESPONSABILE: NICCOLO' GRANA

Qualsiasi tipo d'informazione relativa ai corsi qui descritti potrà essere richiesta al Responsabile delle attività sportive Niccolò Grana: n.grana@istitutozaccaria.it.

Egli sarà anche disponibile per incontrare genitori e alunni (atrio d'ingresso della scuola) – per fornire la propria consulenza al fine di predisporre un piano di attività personalizzato, che agevoli le necessità personali dei ragazzi – nei seguenti giorni e orari:

da MARTEDI 7 GIUGNO a GIOVEDI 9 GIUGNO 13.00 - 17.00

OPEN WEEK SPORTIVA

Chi fosse indeciso circa la scelta di frequentare una o più attività sportive potrà chiedere di effettuare una lezione di prova all'indirizzo mail n.grana@istitutozaccaria.it.

Tali lezioni si svolgeranno **ESCLUSIVAMENTE** nella settimana dal 19 al 23 settembre 2016.

PREMESSE GENERALI

- 1) **Inizio** delle attività: **LUNEDI 3 OTTOBRE 2016** (salvo dove diversamente indicato).
- 2) **Termine** delle attività: **MERCOLEDI 31 MAGGIO 2017** (salvo dove diversamente indicato).
- 3) **Tutte le attività saranno organizzate solo in presenza di un numero minimo d'iscritti** valutato dalla Direzione dell'Istituto che, in funzione del numero degli iscritti e in caso di opportunità, potrà valutare eventuali accorpamenti di classi o soppressione di corsi.
- 4) Una volta effettuata, l'iscrizione **vincolerà alla frequenza ed escluderà il rimborso – anche parziale – della quota d'iscrizione nel caso di ritiro in itinere.**
- 5) A iscrizione effettuata **non sarà possibile effettuare cambi di alcun tipo.**
- 6) L'iscrizione a una o più attività sportiva comporterà la necessità di produrre, all'atto dell'iscrizione stessa, il **CERTIFICATO D'IDONEITA' ALLA PRATICA SPORTIVA non agonistica.**
ATTENZIONE: in assenza di tale certificato la Segreteria Amministrativa NON E' AUTORIZZATA ad accettare l'iscrizione.

COME ISCRIVERSI ALLE ATTIVITA'

L'ISCRIZIONE potrà avvenire dal 13 GIUGNO 2016 al 27 SETTEMBRE 2016 facendo pervenire la scheda d'iscrizione compilata in TUTTE le sue parti alla Segreteria Amministrativa o a mano (da lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 13.00) o alla mail a.franzon@istitutozaccaria.it. A seguito di ciò riceverete una mail con l'importo da bonificare. L'iscrizione sarà considerata valida e regolare solo dopo l'effettuazione del pagamento con BONIFICO BANCARIO (IBAN: IT06W0569601613000010600X20 – Banca Popolare di Sondrio – Ag. 14 Milano).

ESSENDO I CORSI A NUMERO CHIUSO CHIEDIAMO, CORTESEMENTE, ALLE FAMIGLIE – AL FINE DI GARANTIRSI LA FREQUENZA E DI NON INCORRERE IN LUNGHE ATTESE NEL MESE DI SETTEMBRE – DI VOLER TRASMETTERE LA SCHEDA DI ISCRIZIONE IL PRIMA POSSIBILE. Grazie!!

CALCIO

Trasmissione dei fondamenti della disciplina calcistica e insegnamento di una corretta tecnica di gioco all'interno della squadra. L'obiettivo sarà quello di rafforzare la consapevolezza dei propri mezzi, il rispetto delle regole in un contesto di gruppo e l'abitudine a una sana attività sportiva. Gli iscritti per la prima volta dovranno provvedere ad acquistare un kit allenamento per un importo di **€. 135,00**.

Istruttori: Carmine Calabrese, Emilio Carnevale Ricci, Stefano Carini, Niccolò Grana, Giovanni Boncinelli.

Quota d'iscrizione (1 volta la settim. – 1,5 ore): €. 280,00 (alunni interni); **€. 330,00** (esterni).

Quota d'iscrizione (2 volte la settim. – calcio+calcio indoor): €. 450,00 (alunni interni); **€. 500,00** (esterni).

CALCIO INDOOR

Il corso di calcio indoor è strutturato per coloro che intendono completare e approfondire il corso di calcio. Si svolgerà in palestra e verranno stimulate le capacità sensibili a seconda dell'età degli allievi, migliorando così le qualità sportive generali e, in particolare, la tecnica di gioco del calcio. Il corso è consigliato anche a chi pratica altri sport in quanto è strutturato per arricchire le capacità coordinative e condizionali.

Istruttori: Niccolò Grana

Quota d'iscrizione (1 volta la settim. – 1 ora): €. 220,00 (alunni interni); **€. 250,00** (esterni).

Quota d'iscrizione (2 volte la settim. – calcio indoor+calcio): €. 450,00 (alunni interni); **€. 500,00** (esterni).

URBAN STREET DEFENSE

Il corso di *urban street defense* offre agli allievi e alle allieve una formazione multidisciplinare allo scopo di fornire gli elementi per una crescita e una conoscenza psicofisica completa (il rispetto per sé e per gli altri) e per un'efficace difesa personale e mentale.

La filosofia della scuola è basata sulla triade che recita: sapere, saper fare, saper insegnare.

La serietà è alla base della scuola che offre un cammino completo e profondo delle arti marziali tradizionali del Sud-Est asiatico e italiane; tradizione che significa orientamento all'efficacia e alla vera difesa personale nella più pura "tradizione guerriera".

Alla quota di iscrizione vanno aggiunti **€. 20,00** per un'assicurazione specifica. Gli iscritti per la prima volta dovranno procedere all'acquisto della divisa al costo di **€. 40,00**.

Per il rilascio di attestati e per i passaggi di grado il corso sarà affiliato alla scuola Isam Milano (centro autorizzato F.I.S.A.M Federazione Istituti Superiore Arti Marziali e Discipline Psicofisiche).

Istruttore: Francesco Roviato.

Quota d'iscrizione (1 volta la settimana): €. 250,00 (alunni interni); **€. 280,00** (esterni).

Quota d'iscrizione (2 volte la settimana): €. 430,00 (alunni interni); **€. 460,00** (esterni).

FUNCTIONAL TRAINING

Il *functional training* è un metodo di allenamento finalizzato allo sviluppo globale di tutte le principali capacità motorie; lo ritroviamo alla base della preparazione atletica di tutti gli sport a partire da quelli di squadra, passando dal tennis, dallo sci, dal golf, dalle arti marziali a molte altre discipline. Allo stesso tempo è propriamente "funzionale" al miglioramento della vita quotidiana e soprattutto adatto a tutti coloro che intendono ritrovare o mantenere un benessere fisico. Le lezioni prevedono circuiti di allenamento sia a corpo libero che con attrezzi come bilancieri, *kettlebells*, funi, palle mediche e molto altro. Il corso è riservato agli alunni del triennio, possono essere considerate anche iscrizioni di studenti del biennio previo incontro con l'istruttore.

Istruttore: Niccolò Grana

Quota d'iscrizione (1 volta la settimana): €. 250,00 (alunni interni); **€. 280,00** (esterni).

Quota d'iscrizione (2 volte la settimana): €. 430,00 (alunni interni); **€. 460,00** (esterni).

URBAN STREET DEFENSE + FUNCTIONAL TRAINING

Questa proposta prevede l'unione dell'Urban Street Defense e del Functional Training, in questo modo si possono separare la parte di preparazione fisica da quella tecnica delle arti marziali, raggiungendo così un mix ideale per seguire un corso completo in tutti gli aspetti.

Istruttori: Francesco Roviato e Niccolò Grana.

Quota d'iscrizione (2 volte la settimana – DF+FT): € 420,00 (alunni interni); **€ 450,00** (esterni).

Quota d'iscrizione (3 volte la settimana – 2DF+1FT): € 580,00 (alunni interni); **€ 620,00** (esterni).

Quota d'iscrizione (3 volte la settimana – 1DF+2FT): € 580,00 (alunni interni); **€ 620,00** (esterni).

PALLAVOLO

Il corso si propone per trasmettere i fondamenti della disciplina pallavolistica, migliorare la motricità generale, prendere parte ad un'esperienza di collaborazione all'interno di una squadra e rafforzare l'abitudine alla sana attività sportiva.

Istruttore: Emilio Carnevale Ricci

Quota d'iscrizione solo pallavolo: € 220,00 (alunni interni); **€ 250,00** (esterni).

Quota d'iscrizione pallavolo (1 volta la sett.)+functional training (1 volta la sett.): € 420,00 (alunni interni); **€ 470,00** (esterni).

Milano, 31 maggio 2016

IL RETTORE
P. Ambrogio M. Valzasina, B.

N. B. Tabelle orarie nella pagina successiva.

ATTIVITA' LICEI 16-17

In **NERO**: attività **NON** sportive

In **ROSSO**: attività sportive

BIENNIO

<i>fascia oraria</i>	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
14.30-16.00		INGLESE PET (livello B1)	INGLESE PRE FCE (livello B1.2)	ECDL BASE	
15.00-16.00	CINESE FRANCESE A1 CHITARRA TRINITY	DIFFERENZA CRISTIANA CHITARRA TRINITY		SPAGNOLO A2 FRANCESE B1	
16.00-17.00	FRANCESE A2 CHITARRA	CHITARRA CALCIO INDOOR ALLIEVI		SACRA SCRITTURA SPAGNOLO B1	
16.00-17.30			TEATRO	ECDL FULL ST.	
17.00-18.00	CHITARRA	CHITARRA			
17.00-18.30		URBAN ST. DEFENSE (femminile)			URBAN ST. DEFENSE (maschi e femmine)
18.00-19.30				CALCIO ALLIEVI	
18.15-19.30		PALLAVOLO (femminile)			
18.30-20.00		URBAN ST. DEFENSE (maschile)			

TRIENNIO

<i>fascia oraria</i>	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
14.30-16.00				ECDL BASE	
15.00-16.00	CHITARRA TRINITY	DIFFERENZA CRISTIANA CHITARRA TRINITY		SPAGNOLO A2	FUNCTIONAL TRAINING
16.00-17.00	CHITARRA	CHITARRA		SACRA SCRITTURA SPAGNOLO B1	FUNCTIONAL TRAINING
16.00-17.30		INGLESE FCE (livello B2)	INGLESE CAE TEATRO	ECDL FULL ST.	
17.00-18.00	CHITARRA	CHITARRA CALCIO INDOOR JUNIORES			
17.00-18.30		URBAN ST. DEFENSE (femminile)			URBAN ST. DEFENSE (maschi e femmine)
17.30-19.00					CALCIO JUNIORES
18.00-19.00			FUNCTIONAL TRAINING		
18.15-19.30		PALLAVOLO (femminile)			
18.30-20.00		URBAN ST. DEFENSE (maschile)			