

SE VUOI AVERE INFORMAZIONI PIÙ DETTAGLIATE SUI NOSTRI CORSI PUOI:

- visitare il nostro sito www.polisportivanovate.it
- passare in segreteria a ritirare il depliant
- chiamare i seguenti numeri:

CAS (corsi di avviamento allo sport)	(Carlotta)	340.9004575
AVVIAMENTO ALL'ATLETICA	(Carlotta)	340.9004575
ATLETICA LEGGERA	(Alberto)	338.3413576
FITWALKING	(Annamaria)	339.4164101
GRUPPO PODISTI	(Francesca)	393.3341284
PALLACANESTRO MINIBASKET	(Myriam)	348.0512828
NUOTO	(Laura)	338.9337623
CIRCUITO FITNESS	(Elena)	345.8071556
GINNASTICA ADULTI	(Alberto)	338.3413576
GINNASTICA ANTALGICA	(Mirella)	339.4712640
PILATES	(Mariella)	328.7745612
YOGA	(Ivano)	338.9042006

Se vuoi darci una mano...

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

- Spunta la casella "Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche in possesso del riconoscimento ai fini sportivi rilasciato dal CONI a norma di legge"

- Firma e indica il nostro codice fiscale: **970297201054**

Polisportiva Novate ASD

Via Bertola, 12 | 20026 Novate Milanese, MI
02.3548663 oppure 349.1552175
novateiscrizioni@gmail.com
www.polisportivanovate.it

La **Polisportiva Novate** è un centro permanente di vita associativa a carattere volontario e democratico, attivo dal 1965. La nostra attività si fonda sui principi di partecipazione, solidarietà e pluralismo. Siamo un'organizzazione senza scopo di lucro che opera per promuovere lo sport, il divertimento e la solidarietà, sempre con l'obiettivo di soddisfare gli interessi collettivi.

Crediamo che lo sport sia essenziale per lo sviluppo dei valori fondamentali della nostra società, come lo spirito di gruppo, la lealtà, l'amicizia e la tolleranza.

Quest'anno, la **Polisportiva Novate** ti offre **corsi multidisciplinari quadrimestrali, da settembre a gennaio e da febbraio a maggio.**

Tutti i corsi sono condotti da istruttori qualificati, in possesso delle certificazioni rilasciate dalle Federazioni FIDAL, FIP o EPS (UISP, CSI).

CORSI PER BAMBINE/I E RAGAZZE/I



AVVIAMENTO ALLO SPORT AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA ATLETICA LEGGERA MINIBASKET PALLACANESTRO NUOTO

CORSI PER ADULTI



STEP GINNASTICA DI MANTENIMENTO YOGA PILATES GRUPPO PODISTI ACQUA GYM



TONIFICAZIONE GINNASTICA ANTALGICA YOGA ARGENTO PILATES DOLCE FITWALKING



AEROGAG

RICORDATI CHE PER I FRATELLI È PREVISTO UNO SCONTO!



Polisportiva Novate

PROGRAMMA STAGIONE SPORTIVA 2024/25

...TI ASPETTIAMO!

Cosa devi fare e cosa serve per partecipare ai corsi?

ADERIRE AL CORSO...

collegati al sito www.polisportivanovate.it oppure presentati in segreteria nella sede in **via Bertola 12 a Novate** e prenota il tuo posto e la tua prova gratuita.

DIVENTA SOCIO E PAGA IL CORSO...

Polisportiva Novate è un'Associazione Sportiva Dilettantistica per poter partecipare a tutte le attività è necessario diventare soci pagando la quota di **30 euro** alla quale aggiungere il costo del corso che hai scelto, se hai più figli è previsto uno sconto.

COME PUOI PAGARE...

Tutti i pagamenti possono essere effettuati comodamente da casa tramite **bonifico bancario**, ecco le coordinate:

BENEFICIARIO: **Polisportiva Novate ASD**

IBAN: **IT360503433472000000051498**

CAUSALE: **nome e cognome del partecipante, corso, giorni e orario.**

In alternativa recandoti in segreteria nel mese di **settembre** il **martedì** e il **mercoledì mattina** dalle ore **10.00** alle ore **12.00** e il **pomeriggio dal lunedì al venerdì** dalle ore **18.00** alle ore **19.30** puoi pagare con **bancomat, carta di credito, contanti o assegno.**

Ricordati che devi essere in possesso del certificato medico!

• AGONISTICO

(Con modulo da ritirare in segreteria)

• CERTIFICATO D'IDONEITÀ ALL'ATTIVITÀ NON AGONISTICA

Con lettura ECG emesso dal pediatra, medico di base o di medicina dello sport.

ATTENZIONE

Come da disposizione Ministeriale il certificato medico per i bambini che non hanno compiuto i 6 anni di età non è richiesto.

CORSI PER BAMBINE/I E RAGAZZE/I

ATTIVITÀ	ANNI	GIORNO E ORA	LUOGO	COSTI CORSO	INIZIO
CORSI DI AVVIAMENTO ALLO SPORT	2021 2020 2019	lunedì 16.15-17.00 17.00-17.45	PALAZZETTO DELLO SPORT	ANNUALE: monosettimanale 120€ bisettimanale 210€	30 settembre 2024
		martedì 16.15-17.00			
		mercoledì 16.30-17.15			
		giovedì 16.30-17.15			
AVVIAMENTO ALL'ATLETICA LEGGERA	2018 2017 2016	martedì 17.00-18.00 giovedì 17.15-18.15	PALAZZETTO DELLO SPORT E/O AREA ESTERNA RECINTATA	ANNUALE: monosettimanale 120€ bisettimanale 210	17 settembre 2024
ATLETICA LEGGERA	2015 2014 ESORDIENTI	martedì e giovedì 17.30-19.00	PISTA DI ATLETICA C/O CENTRO TORRIANI	ANNUALE: bisettimanale 180€	3 settembre 2024
	2013 2012 RAGAZZI	martedì e giovedì 17.30-19.00			
	2011 2010 CADETTI	lunedì mercoledì venerdì 17.30-19.00			
	2009 2008 ALLIEVI	lunedì mercoledì venerdì 17.30-19.00			
	2007 2006 JUNIOR	dal lunedì al venerdì 17.30-19.00			
PRIMOBASKET	2017 2018 2019	venerdì 17.00-18.00	PALAZZETTO DELLO SPORT	ANNUALE: monosettimanale 100€	2 settembre 2024
MINIBASKET UNDER 10	2015 2016	mercoledì 17.00-18.00 giovedì 17.00-19.00	PALESTRA CORNICIONE	ANNUALE: bisettimanale 180€	
PALLACANESTRO:					
UNDER 12	2013 2014	lunedì e giovedì 17.00-18.30	TENSOSTRUTTURA	ANNUALE: bisettimanale 180€	2 settembre 2024
UNDER 16	2008 2009 2010 2011	martedì 19.00-21.00	PALAZZETTO DELLO SPORT	ANNUALE: bisettimanale 230€	2 settembre 2024
		giovedì 18.30-20.00	TENSOSTRUTTURA		
UNDER 19	2005 2006 2007	lunedì 18.30-20.00	TENSOSTRUTTURA		
		mercoledì 18.00-19.30	PALESTRA CORNICIONE		
SENIOR PROMO MASCHILE		lunedì 21.30-23.00	TENSOSTRUTTURA		
		mercoledì 19.30-21.00	PALESTRA CORNICIONE		
SENIOR PROMO FEMMINILE		martedì 21.00-23.00	PALESTRA CORNICIONE		
		giovedì 21.30-23.00	TENSOSTRUTTURA		
OPEN MASCHILE		lunedì e giovedì 20.00-21.30	TENSOSTRUTTURA		
OPEN FEMMINILE		mercoledì 21.00-23.00	PALAZZETTO DELLO SPORT		
		venerdì 21.00-23.00	TENSOSTRUTTURA		
NUOTO	dai 4 ai 18 anni	1° turno: martedì e venerdì 17.00-18.00 2° turno: martedì e venerdì 18.00-19.00	PISCINA ITC BOLLATE	QUADRIMESTRALE: monosettimanale (15 lezioni) 110€ bisettimanale (30 lezioni) 190€	1 ottobre 2024

CORSI PER ADULTI

ATTIVITÀ	GIORNO E ORA	LUOGO	COSTI CORSO	INIZIO
STEP	lunedì 19.00-20.00	PALAZZETTO DELLO SPORT	QUADRIMESTRALE: monosettimanale 100€ bisettimanale 170€	16 settembre 2024
TONIFICAZIONE	lunedì 19.00-20.00 giovedì 19.00-20.00 20.00-21.00			
AEROGAG	mercoledì 20.00-21.00			
GINNASTICA DI MANTENIMENTO	martedì 20.00-21.00	PALESTRA DI VI BARANZATE	QUADRIMESTRALE: monosettimanale 100€ bisettimanale 170€	1 ottobre 2024
	martedì 20.15-21.15	PALAZZETTO DELLO SPORT LATO SCIVOLO		
	giovedì 20.00-21.00	SEDE POLISPORTIVA C/O PALAZZETTO DELLO SPORT		
GINNASTICA ANTALGICA	lunedì 3 turni: 15.50 16.50 17.50 mercoledì 3 turni: 16.30 17.30 18.30	SEDE POLISPORTIVA C/O PALAZZETTO DELLO SPORT	QUADRIMESTRALE: monosettimanale 120€ bisettimanale 210€	30 settembre 2024
YOGA	MATTINA: mercoledì e venerdì 9.30-10.30	SEDE POLISPORTIVA C/O PALAZZETTO DELLO SPORT	QUADRIMESTRALE: monosettimanale 120€ bisettimanale 210€	9 settembre 2024
	PAUSA PRANZO: venerdì 13.00-14.00			
	SERA: lunedì 19.00-20.00 20.00-21.00 venerdì 18.00-19.00 19.00-20.00			
YOGA ARGENTO	MATTINA: mercoledì e venerdì 10.30-11.30 POMERIGGIO: martedì 16.00-17.00	SEDE POLISPORTIVA C/O PALAZZETTO DELLO SPORT		
PILATES	MATTINA: martedì 9.30-10.30 13.00-14.00 giovedì 11.30-12.30 13.00-14.00	SEDE POLISPORTIVA C/O PALAZZETTO DELLO SPORT	QUADRIMESTRALE: monosettimanale 140€ bisettimanale 250€	24 settembre 2024
	POMERIGGIO martedì 3 turni: 18.00 19.00 20.00 giovedì 2 turni: 18.00 19.00			
PILATES DOLCE	MATTINA: martedì e giovedì 10.30-11.30			
ACQUA GYM	martedì e venerdì 18.00-19.00	PISCINA ITC BOLLATE	QUADRIMESTRALE: monosettimanale (15 lezioni) 110€ bisettimanale (30 lezioni) 190€	1 ottobre 2024
FITWALKING	MATTINA: lunedì 9.00-10.00	PIAZZETTA DEL BRUCO PARCO GHEZZI	monosettimanale (10 lezioni) 70€	30 settembre 2024
	POMERIGGIO: giovedì 18.00-19.00			
GRUPPO PODISTI	dal lunedì al venerdì dalle 17.30 alle 20.00	PISTA DI ATLETICA C/O CENTRO TORRIANI	ANNUALE: tessera Fidal 30€ solo accesso pista 40€ tessera Fidal + accesso pista 60€	2 settembre 2024