

Attività 2019 / 2020



la comune

Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Trivulzio 20 e 22

a.s.d. la**comune**

Siamo un'associazione nata nel 1987, con sede a Milano, che si occupa di attività sportive.

Siamo una realtà che pone in modo chiaro l'attenzione sull'aspetto formativo ed educativo dello sport, non parliamo di fitness fine a se stesso, ma è la crescita della persona che ci sta a cuore.

Varcando la soglia delle nostre sedi, troverete un clima positivo, propositivo e pieno di passione, una casa con dei nomi e non dei numeri.

Nelle nostre sedi è possibile praticare molteplici attività di ginnastica, danza, arti marziali e discipline orientali, a partire dai 2 anni fino ad arrivare alla terza età.

• LA NOSTRA IDENTITÀ

Vogliamo rendere La Comune un luogo riconoscibile, stimato dalle famiglie per la sua visione educativa: insegnare è una grande responsabilità.

L'aspetto tecnico di ogni disciplina, per ogni genere di corso, sia per i bambini che per gli adulti, è uno strumento da utilizzare per un fine educativo, abbiamo quindi il compito di monitorare che questo aspetto venga sempre messo in primo piano e sia contemporaneamente il mezzo e il fine del corso.

L'ASD La Comune collabora con la APS La Comune al fine di favorire l'inserimento di bambini con bisogni speciali all'interno di attività sportive di gruppo.

• GLI SCOPI DELLA NOSTRA ATTIVITÀ SPORTIVA

I nostri corsi hanno sempre un **intento educativo** perché lo sport deve servire a far crescere in modo sano e completo.

Nei bambini non spingiamo all'agonismo, ma vogliamo che tutti trovino la gioia del movimento e dello stare insieme.

Per i ragazzi più grandi coniughiamo questi aspetti con quelli dello sviluppo fisico, senza mai trascurare l'aspetto dell'equilibrio psico-fisico più generale.

Per i giovani e gli adulti fare sport significa mantenersi sani, prevenire sedentarietà e ritrovarsi per condividere delle passioni comuni.

Per la terza età riteniamo che fare sport insieme abbia una grande rilevanza sociale e di incontro e vada messo in primo piano l'aspetto preventivo che l'attività motoria e sportiva possono offrire.

• QUOTA SOCIALE

Chi condivide le finalità dell'Associazione Sportiva Dilettantistica La Comune, il cui Statuto è affisso in bacheca, può chiederne l'ammissione compilando la domanda di adesione. La quota associativa per l'a.s. 2019/2020, comprensiva dell'assicurazione e il contributo di base per le attività nelle nostre sedi, è di € 40,00, viceversa è di soli € 20,00 per i soci che svolgono attività in sedi non nostre e non necessitano della nostra copertura assicurativa.

• CONTRIBUTI DI FREQUENZA

Per partecipare ai corsi è richiesto ai soci il versamento di un contributo di frequenza, la cui periodicità è in funzione del corso.

• CERTIFICATI MEDICI

Tutti i soci **DEVONO** consegnare in segreteria il **certificato medico sportivo non agonistico** (o agonistico) a seconda dell'attività svolta.

I ragazzi, a seconda dello sport praticato, hanno diritto di effettuare gratuitamente la visita medica agonistica presso un Centro di Medicina dello Sport presentando la nostra impegnativa:

- per judo, karate, arti marziali: dai 12 anni compiuti entro il 31/12
- per kick boxing: dai 13 anni compiuti entro il 31/12
- per danza: dagli 8 anni compiuti entro il 31/12
- per ginnastica ritmica: dagli 8 anni compiuti il giorno della visita

Siamo convenzionati con il **Centro di Medicina dello Sport "Don Gnocchi"** e con il **Centro "Delta Medica"** le cui visite possono essere prenotate direttamente dalla nostra segreteria.

In caso di mancata consegna del certificato, o di scadenza dello stesso, i soci non potranno partecipare alle lezioni.

• DETRAZIONI FISCALI

In base alla normativa fiscale vigente, con la ricevuta dell'Associazione attestante il pagamento della quota per un minore (dai 5 anni compiuti) si ha diritto ad una **detrazione di imposta del 19%** (fino a 210 euro).

EDUCAZIONE E SPORT

Crediamo che lo sport, se fatto bene, sia un importante mezzo per sentirsi appagati e felici, sia da un punto di vista fisico che emotivo.

Crediamo che lo sport, se fatto bene, permetta la creazione di relazioni collaborative tra le persone e l'inclusione di ciascuno.

Crediamo soprattutto che lo sport, per essere fatto bene, debba essere proposto in maniera professionale e competente.

Come Associazione Sportiva prestiamo particolare attenzione all'aspetto educativo dello sport. Non siamo alla ricerca del "campioncino in erba da spingere e perfezionare", ma ciò che abbiamo a cuore è il desiderio che tutti possano provare la gioia del riuscire a imparare nuovi movimenti e dello stare insieme.

Educare significa contribuire alla crescita psicofisica di una persona e quindi abbiamo suddiviso i nostri corsi per fasce d'età e competenze, ciascuna propedeutica alla successiva e con delle proprie specifiche metodologie di insegnamento.

Nello specifico per i bambini:

FASCIA 4-5 ANNI: Prediligiamo utilizzare un approccio ludico per permettere ai bambini di sperimentare, attraverso il gioco e il linguaggio simbolico, il piacere del movimento e della scoperta dello spazio attorno a sé.

FASCIA 6-10 ANNI: Col crescere dell'età proponiamo il mettersi alla prova con compiti più complessi e articolati per così accrescere l'autostima e creare relazioni collaborative con i compagni

FASCIA 11-14 ANNI: In questo periodo si sviluppa sempre di più il pensiero e la voglia di autonomia, questo significa stimolare la sperimentazione di differenti strategie di azione per raggiungere un obiettivo favorendo momenti di confronto all'interno del gruppo e con l'insegnante.

INFINE organizziamo e partecipiamo, assieme ai nostri insegnanti, a corsi di formazione e aggiornamento con educatori e professionisti del settore per poter continuare a migliorare e crescere.

La Comune è una casa familiare e accogliente e, di tutto cuore, speriamo possa diventarlo anche per voi.

ARTI MARZIALI PER BAMBINI E RAGAZZI

JUDO

La disciplina educativa giapponese per eccellenza

Età consigliata 4-5 anni

Lunedì e/o giovedì 16.15 - 17.00

Età consigliata 6-7 anni

Martedì e/o venerdì 17.00 - 18.00

Età consigliata 8-10 anni

Lunedì e/o giovedì 17.00 - 18.00

Età consigliata 10-14 anni

Lunedì e/o giovedì 18.00 - 19.00

KARATE

Equilibrio nel corpo e nella mente

Età consigliata 4-5 anni

Mercoledì 16.15 - 17.00

Età consigliata 6-10 anni

Lunedì e/o mercoledì 17.00 - 18.00

Età consigliata 11-14 anni

Lunedì e/o mercoledì 18.00 - 19.00

CAPOEIRA

Musica, canto e acrobazie

Età consigliata 4-5 anni

Mercoledì 16.15 - 17.00

Età consigliata 6-12 anni

Mercoledì 17.00 - 18.00 Corso principianti

KICK BOXING

Energia e controllo in un giusto mix

Età consigliata 11-14 anni

Martedì 18.00 - 19.00

Venerdì 18.00 - 19.00

GINNASTICA PER BAMBINI E RAGAZZI

GIOCOSPORT

Un corso propedeutico all'attività sportiva

Età consigliata 3-5 anni

Martedì 16.15 - 17.00

BODY FLYING

Un allenamento divertente e acrobatico che rende il corpo forte e tonico, flessibile e coordinato.

Età consigliata a partire dai 12 anni

Mercoledì 17.00 - 18.00

GINNASTICA RITMICA

Flessibilità, riflessi, coordinazione ed eleganza

Età consigliata 4-5 anni

Martedì 16.15 - 17.00 Propedeutica alla ginnastica ritmica

Giovedì 16.15 - 17.00 Corso di danza e ginnastica ritmica

Età consigliata 6-10 anni

Martedì 17.00 - 18.00 Corso base

Martedì 18.00 - 19.00 Corso base

Giovedì 17.00 - 18.00 Corso intermedi

Giovedì 18.00 - 19.00 Corso intermedi

Venerdì 17.00 - 18.00 Corso intermedi

Venerdì 18.00 - 19.00 Corso base

CERTIFICATI MEDICI

In merito ai certificati consultare pagina 3

DANZA ED ESPRESSIVITÀ PER BAMBINI E RAGAZZI

HIP HOP

Valorizzare l'energia in modo artistico ed espressivo

Età consigliata 3-5 anni

Lunedì 16.15 - 17.00

Età consigliata 6-10 anni

Lunedì 17.00 - 18.00 Corso avanzati

Giovedì 17.00 - 18.00 Corso intermedi

Venerdì 17.00 -18.00 Corso principianti

Età consigliata 11-14 anni

Venerdì 16.00 - 17.00 Video Dance

DANZA MODERNA

Movimento armonico e gesto espressivo

Età consigliata 4-5 anni

Martedì 16.15 - 17.00

Quota associativa € 40,00

Contributo di frequenza corsi bambini e ragazzi

	Quadrimestrale	Annuale
Monosettimanale	€ 145,00	€ 255,00
Bisettimanale	€ 200,00	€ 390,00
Vuoi aggiungere un altro corso ?	€ 120,00	€ 205,00

DETRAZIONI FISCALI PER ATTIVITA' SPORTIVE

In base alla normativa fiscale vigente, con la ricevuta dell'Associazione attestante il pagamento della quota per un minore (dai 5 anni compiuti) si ha diritto ad una **detrazione di imposta del 19%** (fino a 210 euro).

SCUOLE DI ARTI MARZIALI PER GIOVANI E ADULTI

età consigliata a partire da 15 anni

Abbiamo il privilegio di poter ospitare delle vere e proprie eccellenze nel campo delle Arti Marziali che, crescendo insieme a La Comune fino a conseguire il 6° o 7° Dan nelle proprie discipline, hanno scelto di creare un percorso educativo in cui trasmettere le loro conoscenze

JUDO

Via Trivulzio 22

Lunedì e mercoledì 19.00 - 20.30

Via Novara 97

Lunedì e giovedì 19.00 - 20.30

JUDO ADATTATO PER PERSONE CON DISABILITA'

Via Trivulzio 22

Giovedì 11.00 - 12.00

(per maggiori informazioni
rivolgersi in segreteria)

AIKIDO

Via Trivulzio 22

Mercoledì 19.00 - 20.15 (armi)

Mercoledì 20.30 - 22.00

Venerdì 12.00 - 13.00

Via Novara 97

Lunedì e giovedì 20.00 - 21.30

Mercoledì 10.00 - 11.30

SPADA GIAPPONESE - KATORI SHINTO RYU

Via Novara 97

Lunedì e giovedì 21.30 - 23.00

Sabato 9.30 - 12.30 (1° e 3° del mese)

IAIDO - HOKI RYU

Via Trivulzio 22

Giovedì 20.15 - 21.30

Via Novara 97

Sabato 9.30 - 12.30
(2° e 4° del mese)

CERTIFICATI MEDICI

In merito ai certificati consultare pagina 3

JU JITSU

Via Trivulzio 22

Martedì e giovedì 21.30 - 23.00

KARATE SHOTOKAN

Via Novara 97

Lunedì 19.00 - 20.00 e venerdì 20.00 - 21.00 Corso principianti

Martedì e venerdì 19.00 - 20.00 Corso avanzati

TAI CHI CHUAN

Via Novara 97

Martedì 20.00 - 21.30

Giovedì 20.30 - 21.30

KUNG FU SHAOLIN

Via Novara 97

Martedì 21.00 - 22.30

Giovedì 21.30 - 22.30

Quota associativa € 40,00

Contributo di frequenza scuole arti marziali

	Mensile	Trimestrale	Annuale
1 Lezione a settimana	€ 50,00	€ 125,00	€ 340,00
2 Lezioni a settimana	€ 70,00	€ 170,00	€ 460,00
3 Lezioni a settimana	€ 90,00	€ 230,00	€ 625,00
4 Lezioni a settimana	€ 115,00	€ 290,00	€ 785,00
5 Lezioni a settimana	€ 135,00	€ 340,00	€ 935,00

NOTE:

Per favorire la pratica e lo studio approfondito delle arti marziali sarà possibile frequentare le lezioni in entrambe le sedi della stessa disciplina o dello stesso Maestro.

Mercoledì 20.45 - 22.00 (storia, teoria e filosofia del Judo)

La lezione di storia, teoria e filosofia del Judo si svolgerà 2 volte al mese in via Trivulzio 22 e sarà gratuita per chi segue la lezione del mercoledì 19.00 - 20.30

CORSI DI ARTI MARZIALI PER GIOVANI E ADULTI

(età consigliata dai 16 anni)

KICK BOXING

Martedì e/o Venerdì 19.00 - 20.15 Corso principianti

Martedì e/o Venerdì 20.15 - 21.30 Corso intermedi

LOTTA SAMBO

Lunedì 22.00 - 23.30

TAI CHI CHUAN

Martedì 19.00 - 20.15 Corso principianti

Martedì 20.15 - 21.30 Corso intermedi - avanzati

Giovedì 20.00 - 21.15 Corso principianti

Giovedì 21.15 - 22.30 Corso intermedi - avanzati

KARATE PER LA DIFESA PERSONALE

Via Trivulzio 22

Sabato 14.30 - 16.30

Via Novara 97

Sabato 14.30 - 16.30

(Le lezioni saranno alternate nelle due sedi. Chiedere il calendario in segreteria)

Quota associativa € 40,00

Contributo di frequenza corsi arti marziali

	Mensile	Trimestrale	Annuale
Monosettimanale	€ 50,00	€ 125,00	€ 340,00
Bisettimanale	€ 70,00	€ 170,00	€ 460,00
Trisettimanale	€ 90,00	€ 230,00	€ 625,00

Chi lo desidera potrà aggiungere alla propria pratica un secondo corso di arti marziali dello stesso insegnante.

Il contributo di frequenza per il secondo corso è ridotto del 15%

CORSI DI DANZA ED ESPRESSIVITÀ PER GIOVANI E ADULTI

BALLI DI GRUPPO

Lunedì 11.00 - 12.00

Mercoledì 11.30 - 12.30

Giovedì 16.00 - 17.00

Venerdì 15.00 - 16.00 Corso consigliato ai principianti

Quota associativa € 40,00

Contributo di frequenza corsi balli di gruppo

	Quadrimestrale	Annuale
Monosettimanale	€ 120,00	€ 220,00
Bisettimanale	€ 220,00	€ 390,00

HIP HOP

Martedì 19.30 - 20.45

TRIBAL FUSION

Giovedì 19.00 - 20.15

BOLLYWOOD

Giovedì 20.15 - 21.30

Quota associativa € 40,00

Contributo di frequenza corsi danza adulti

	Mensile	Trimestrale	Annuale
Monosettimanale	€ 50,00	€ 140,00	€ 390,00

CERTIFICATI MEDICI

Tutti i soci **DEVONO** consegnare in segreteria il **certificato medico sportivo non agonistico** (o agonistico), a seconda dell'attività svolta.

In caso di mancata consegna del certificato, o di scadenza dello stesso, i soci non potranno partecipare alle lezioni.

GINNASTICA PER GIOVANI E ADULTI

ALLENAMENTO FUNZIONALE

Lunedì e/o mercoledì 20.15 - 21.15
Lunedì e/o mercoledì 21.15 - 22.15

BODY FLYING

Mercoledì 9.00 - 10.00
Mercoledì 18.00 - 19.00
Giovedì 19.00 - 20.00
Giovedì 20.00 - 21.00
Venerdì 18.00 - 19.00

PILATES MATWORK

Lunedì 18.30 - 19.30
Lunedì 19.30 - 20.30
Mercoledì 10.00 - 11.00
Giovedì 18.00 - 19.00
Giovedì 19.00 - 20.00

SALSATION

Venerdì 19.00 - 20.00

Quota associativa € 40,00

Contributo di frequenza ginnastica

	Mensile	Trimestrale	Annuale
Monosettimanale	€ 40,00	€ 110,00	€ 320,00
Bisettimanale	€ 60,00	€ 160,00	€ 450,00
Trisettimanale	€ 80,00	€ 210,00	€ 590,00

CERTIFICATI MEDICI

Tutti i soci **DEVONO** consegnare in segreteria il **certificato medico sportivo non agonistico** (o agonistico), a seconda dell'attività svolta.

Siamo convenzionati con il **Centro di Medicina dello Sport "Don Gnocchi"** e con il **Centro "Delta Medica"** le cui visite possono essere prenotate direttamente dalla nostra segreteria.

In caso di mancata consegna del certificato, o di scadenza dello stesso, i soci non potranno partecipare alle lezioni.

GINNASTICA POSTURALE

- Lunedì 17.00 - 18.00 (max 6 persone)
- Lunedì 19.00 - 20.00 (max 6 persone)
- Lunedì 20.00 - 21.00 (max 6 persone)
- Martedì 8.00 - 8.45
- Martedì 16.00 - 17.00 (max 6 persone)
- Martedì 17.00 - 18.00 (max 6 persone)
- Martedì 18.00 - 19.00
- Martedì 19.00 - 20.00
- Mercoledì 17.00 - 18.00 (max 6 persone)
- Mercoledì 18.00 - 19.00 (max 6 persone)
- Mercoledì 19.00 - 20.00
- Mercoledì 20.00 - 21.00
- Giovedì 16.00 - 17.00 (max 6 persone)
- Giovedì 17.00 - 18.00 (max 6 persone)

Quota associativa € 40,00

Contributo di frequenza ginnastica posturale			
	Mensile	Trimestrale	Annuale
Monosettimanale	€ 40,00	€ 110,00	€ 320,00
Bisettimanale	€ 60,00	€ 160,00	€ 450,00

Contributo di frequenza ginnastica posturale max 6 persone			
	Mensile	Trimestrale	Annuale
Monosettimanale	€ 50,00	€ 125,00	€ 340,00
Bisettimanale	€ 75,00	€ 180,00	€ 490,00

GINNASTICA DOLCE

- Martedì e venerdì 10.00 - 11.00
- Martedì e venerdì 11.00 - 12.00

Quota associativa € 40,00

Contributo di frequenza ginnastica dolce			
	Mensile	Trimestrale	Annuale
Monosettimanale	€ 30,00	€ 70,00	€ 160,00
Bisettimanale	€ 45,00	€ 100,00	€ 250,00

NOTE CONCLUSIVE

• PROVE

Per motivi assicurativi sarà possibile partecipare ad una lezione di prova **SOLO** e **SOLTANTO** presentando un certificato medico sportivo non agonistico valido per l'anno corrente.

• RIMBORSI

I contributi di frequenza potranno essere restituiti solo in caso di sopravvenuta inidoneità alla pratica avallata da un certificato medico, ogni altro impedimento non potrà dar luogo ad alcun rimborso. La quota associativa non potrà mai essere restituita.

• PROROGA DELLA SCADENZA DEL CONTRIBUTO DI FREQUENZA

Il posticipo della data di scadenza del contributo di frequenza versato sarà concesso solo in caso di infortunio avvenuto in palestra comunicato alla compagnia d'assicurazione. Ogni altro motivo non potrà dar luogo ad alcun posticipo della data di scadenza per la frequenza al corso prescelto né la possibilità di recupero di lezioni a posteriori.

• DEPOSITO VALORI, OGGETTI, VESTIARIO

L'Associazione Sportiva Dilettantistica La Comune **non risponde** di oggetti e valori lasciati incustoditi negli spogliatoi, essendo possibile consegnarli in segreteria.

• CUSTODIA, VIGILANZA E COMPORTAMENTO DEL MINORE

La responsabilità del **comportamento dei minori** e in particolare la loro **vigilanza prima e dopo** la lezione compete esclusivamente ai genitori o a loro incaricati, pertanto l'**Associazione La Comune declina ogni responsabilità in merito** alla vigilanza dei minori prima e dopo la lezione, né si assume alcuna responsabilità in merito alla loro uscita dalla sede sociale o dalle sale in cui si svolge la lezione.

**PRESSO IL NOSTRO CENTRI DI
VIA NOVARA 97
ORGANIZZIAMO INOLTRE CORSI E ATTIVITÀ
PER BAMBINI, GIOVANI E ADULTI**

BAMBINI E RAGAZZI

Giocosport - Aikido - Judo - Karate - Shorinji Kempo
Kung Fu - Capoeira - Kick Boxing - Danza Classica
Danza Moderna - Danza Espressiva - Hip Hop

ARTI MARZIALI PER GIOVANI E ADULTI

Aikido - Hoki Ryu - Judo - Ju Jitsu - Karate - Shorinji Kempo
Spada Giapponese - Kung Fu - Tai Chi Chuan - Wing Chun
Kali e Panantukan - Capoeira - Kick Boxing - Krav Maga
Difesa Personale - Karate per la difesa personale

GINNASTICA PER GIOVANI E ADULTI

Allenamento Funzionale - Body Flying - Ginnastica Modellante
Pilates - Stretching - Ginnastica Posturale - Ginnastica Dolce
Ginnastica Dolce Attiva

CORSI DI BALLO PER ADULTI

Balli di gruppo



Per maggiori informazioni visita il nostro sito
www.la-comune.com



SEGUICI SU FB e INSTAGRAM

associazionelacomune

Sede Trivulzio 22 - Tel 02.40.36.494

Sede Novara 97 - Tel 02.40.71.559

Amministrazione Tel 02.400.25.359

asdlacomune@libero.it

www.la-comune.com

Associazione Sportiva Dilettantistica La Comune

IBAN IT 12 U 05 03 40 17 56 0000 0000 57 02

CF. 97847030158 - P.IVA 10886320968