



A tutti i Soci

Milano, 22 settembre 2011

CIRCOLARE AI SOCI

OGGETTO: Programma dei corsi e delle attività per la stagione sportiva 2011-2012

Cari amici,

Eccoci all'inizio di un nuovo anno sportivo, che ci ritroverà tutti insieme, speriamo anche con tanti nuovi amici, ad affrontare corsi ed esperienze che riprendiamo con gioia e curiosi di affrontare nuove sfide e nuove avventure sportive!

Vi trasmettiamo, come di consueto, il programma previsto per la nuova stagione, l'elenco dei documenti da produrre sia per la prima iscrizione sia per il rinnovo, e un elenco di tutte le iniziative che proporremo nel corso dell'anno: tra le nuove proposte, la scherma e il corso di difesa personale che speriamo incontrino interesse e passione da parte dei nostri soci.

Anche quest'anno, nel presentare il programma delle attività, siamo obbligati a ribadire che, a causa del protrarsi del difficile momento economico, i continui tagli che le manovre finanziarie stanno attuando sugli enti locali si ripercuoteranno su tutte le attività sociali, penalizzando anche il nostro settore.

Il nostro intento rimane comunque quello di continuare a promuovere l'attività motoria fra tutti i disabili visivi, in particolare fra i giovani, consapevoli della fondamentale importanza dello sport nella nostra vita quotidiana.

Siamo perciò fiduciosi che i nostri soci continueranno con noi, anche con un piccolo sforzo personale richiesto a ciascuno, a costruire nuove opportunità e nuove prospettive di sport e vita attiva e soddisfacente.

TESSERAMENTO

Ricordiamo che nel tesseramento al Gruppo Sportivo, anche per la stagione 2011-2012, è compresa l'assicurazione RC contro terzi. Per gli agonisti resta in essere la copertura assicurativa prevista dalla Federazione di competenza.

In ogni caso la quota d'iscrizione per tutti coloro che vogliono aderire al nostro sodalizio resta fissata a 20,00 €.

Per tutti coloro che volessero attivare una copertura assicurativa personale contro gli infortuni, il nostro sodalizio ha attivato una convenzione per tutti i soci con la Reale Assicurazioni. Per informazioni e dettagli potete contattare direttamente Lorenzo Migliari 3358067086 – email: lorenzo.migliari@realeforli.it

Documentazione necessaria al Tesseramento:

1. Prima iscrizione:

- Compilare il modulo d'iscrizione che potrà essere richiesto direttamente alla nostra segreteria o scaricato dal nostro sito (www.gsnonvedentimilano.org)
- Copia del verbale di invalidità
- Copia della vaccinazione antitetanica (solo per chi pratica attività agonistica)

- Per coloro che praticano attività agonistica:

- Certificato di medicina sportiva rilasciato dai centri di medicina sportiva autorizzati.

Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS

c/o Istituto dei Ciechi - Via Vivaio, 7 - 20122 Milano (I)

Tel./Fax: 0276004839 – Email : info@gsnonvedentimilano.org

Sito web: www.gsnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



- Per coloro che non praticano attività agonistica:

- Certificato medico di sana e robusta costituzione rilasciato dal proprio medico di base.

La produzione del certificato medico è necessaria ed indispensabile prima di intraprendere qualsiasi attività. Sarà nostra cura fornire a coloro che praticano attività agonistica gli appositi moduli ed eventuali indicazioni per la visita medica.

2. Rinnovi:

Ricordiamo che i rinnovi devono essere effettuati al più presto e comunque contestualmente all'inizio del corso prescelto. Il versamento della quota di iscrizione al gruppo e ai vari corsi, dovrà avvenire tramite bonifico bancario alle seguenti coordinate:

IBAN: IT57R0335901600100000004341

Conto Corrente presso Banca Prossima intestato a: G.S.D. Non Vedenti Milano ONLUS

CORSI

Tutti i corsi in programma avranno inizio entro la prima metà di Ottobre p.v. e termineranno indicativamente a fine giugno 2012. (è prevista una lezione di prova gratuita per chi volesse avvicinarsi a una nuova disciplina). Tutti i corsi saranno tenuti da tecnici qualificati. Per qualsiasi ulteriore informazione potete rivolgervi agli incaricati di settore i cui riferimenti sono riportati in fondo a questa circolare. Di seguito i giorni e le sedi di svolgimento delle singole discipline:

Arrampicata sportiva

L'appuntamento per questa disciplina è presso la Palestra Tonic di via Mestre n. 7 (zona Piazza Udine), ogni **giovedì dalle 18:00 alle 19:15 a partire dal giorno 6 ottobre 2011**. L'incaricata è Silvia Parente, e la quota di iscrizione è di **135 €** per 10 incontri.

Atletica

In collaborazione con l'Associazione Mente e Corpo si attiveranno sedute di allenamento (corsa) presso l'Arena di Milano tutti i **lunedì e giovedì dalle 18.45 alle 19.45**. Siamo lieti, inoltre, di riproporre, in collaborazione con la società sportiva Forza e Coraggio, un corso di atletica integrato rivolto ai ragazzi delle scuole elementari, medie e superiori. Il corso si svolgerà presso il Centro Sportivo "Forza e Coraggio" di via Gallura 8. Per ulteriori dettagli potete contattare l'incaricato Francesco Cusati.

Baseball

Anche per questa stagione sportiva, a partire **dal mese di marzo**, verranno organizzati regolari allenamenti presso il Centro Sportivo Saini di via Corelli 26 a Milano. La quota di iscrizione sarà comunicata all'inizio delle attività. L'incaricato è Fabio Scali.

Canottaggio

Anche questa disciplina ormai è affermata tra i nostri soci e non solo in campo dilettantistico, la riproponiamo quindi con vero piacere, in collaborazione con la Canottieri Milano. Il corso si svolgerà **tutti i venerdì, a partire dal 7 ottobre p.v. dalle 18.00 alle 19.00** presso la sede della Canottieri Milano (Alzaia Naviglio Grande). La quota di partecipazione è fissata in 45,00 euro. L'incaricata è Florinda Trombetta.

Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS

c/o Istituto dei Ciechi - Via Vivaio, 7 - 20122 Milano (I)

Tel./Fax: 0276004839 - Email : info@gsdnonvedentimilano.org

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



Danza del ventre

Visto il grandissimo successo tra le nostre socie, riproponiamo senz'altro questa intrigante proposta: Il corso si terrà presso la Palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7, una volta alla settimana il **martedì dalle 16.00 alle 18.30** (su due turni di un'ora e un quarto con un minimo di 14 partecipanti complessivi), **a partire dal 4 ottobre 2011**. L'incaricata è Giovanna Gossi. La quota d'iscrizione al corso è di euro **240,00**.

Danza terapia

Tutti gli appassionati della disciplina ritroveranno questo corso **tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.00 a partire dal 6 ottobre 2011**, presso la Palestra dell'Istituto dei Ciechi di via Vivaio 7 a Milano. L'incaricata è Angela Tosi. La quota di partecipazione è di **95,00 €**.

G.A.G. (Gambe, Addominali, Glutei)

Visti i grandi risultati in termini di forma fisica ottenuta dai partecipanti, riproponiamo senz'altro anche quest'anno questo corso. Si svolgerà presso la Palestra dell'Istituto dei Ciechi di via Vivaio 7 a Milano, **tutti i lunedì dalle 19.00 alle 20.00 a partire dal 3 ottobre 2011**. L'incaricata è Angela Bellarte. La quota di iscrizione è fissata a **95,00 €**.

Ginnastica

Saranno organizzati due corsi improntati al mantenimento della forma fisica:

- Il primo corso si terrà presso la Palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7, una volta alla settimana il **giovedì dalle 18.00 alle 19.30 a partire dal 6 ottobre 2011**. L'incaricata è Angela Tosi. La quota del corso è di **€ 135,00**.
- Il secondo corso avrà luogo presso la palestra del Centro Sportivo "Forza e Coraggio" di via Gallura 8, ogni **sabato mattina dalle 10.00 alle 11.30 a partire dal giorno 8 ottobre 2011**. L'incaricata è Antonella Scolari. La quota del corso è di **70,00 €**.

Golf

In collaborazione con la Feder Golf Disabili è nostra intenzione attivare percorsi di avvicinamento a questa disciplina presso l'Istituto dei Ciechi di Milano. L'incaricato è Francesco Cusati.

GRAPPLING/MMA (difesa personale)

In collaborazione con l'Accademia Europea, proponiamo una nuova disciplina, il GRAPPLING/MMA, uno stile di lotta che si svolge in piedi e a terra. **Il corso avrà inizio il 3 ottobre p.v. e terminerà il 28 maggio 2012**. Le lezioni si terranno il **Lunedì dalle 18.00 alle 19.00** presso la sede dell'Accademia Europea di via Melzo 9 Milano. Il costo è di **235,00 €** comprensivo di: quota sociale, assicurazione e pacchetto protezioni/abbigliamento. A tutti i partecipanti verrà data La t-shirt in lycra in omaggio. L'incaricato è Fabio Dragotto.

Nuoto

Resta un punto fisso il corso presso la Piscina Comunale Murat di Via Dino Villani. L'appuntamento è ogni **venerdì dalle 18.00 alle 19.30, a partire dal 7 ottobre 2011**. La quota del corso è di **€ 135,00**. Piscina di via Natta il corso si svolgerà presso l'Omnicomprendivo di via Natta 11, **a partire dal giorno 5 ottobre 2011, tutti i mercoledì dalle 18.00 alle 19.30**. Il costo è di **135,00 €**. Per chi fosse interessato, è possibile l'iscrizione a entrambi i corsi. L'incaricata è Florinda Trombetta.

Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS

c/o Istituto dei Ciechi - Via Vivaio, 7 - 20122 Milano (I)

Tel./Fax: 0276004839 - Email : info@gsdnonvedentimilano.org

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



Pattinaggio sul ghiaccio

Speriamo di poter anche quest'anno riproporre questo corso, che si svolgerà presso il Pala Sesto di Sesto S. Giovanni tutti i **giovedì dalle 18.00 alle 18.50**. **Gli interessati possono segnalarsi all'incaricato di settore**. L'incaricata è Marina Gelmini.

Pilates

Questa richiestissima disciplina presenterà come nell'anno passato due appuntamenti differenziati:

- Il primo, rivolto anche ai principianti, si terrà presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7, una volta alla settimana il **lunedì dalle 17.00, alle 18.00, a partire dal 3 ottobre 2011**. La quota del corso è di **95,00 €**. L'incaricata è Angela Tosi.
- Il secondo, più intenso, si svolgerà tutti i **lunedì dalle 18.00 alle 19.00**, sempre nella palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7, **a partire sempre dal giorno 3 ottobre al costo di 95 euro**. L'incaricata è Angela Bellarte.

Scherma

In collaborazione con la scuola di scherma "Marcello Lodetti", abbiamo attivato un corso che si svolgerà, presso la struttura di C.so Italia 58, tutti i mercoledì dalle 18.00 alle 19.00 a partire dal 5 ottobre p.v.. La quota di partecipazione è di 135,00 €. L'incaricato è Francesco Cusati.

Showdown

Gli allenamenti per il gruppo degli atleti agonisti si svolgeranno il lunedì e il giovedì, **dalle 16.30 alle 18.30 con la possibilità di poter partecipare a entrambi i giorni, a partire dal 3 ottobre 2011**, presso l'Istituto dei Ciechi di via Vivaio 7. Il costo è di **135 €**.

Verranno inoltre attivati altri due corsi, **il martedì e il mercoledì dalle 16.30 alle 18.30**, per tutti coloro che si vogliono avvicinare a questa divertente disciplina. Gli interessati possono segnalare all'incaricato di settore un eventuale giorno di preferenza. Il costo è di **95,00 €**. L'incaricato è Francesco Cusati.

Tiro con l'arco

Per i nostri atleti che partecipano già a competizioni nazionali verranno attivate sessioni di allenamento **tutti i lunedì, i mercoledì e i venerdì (dalle 20.00 alle 22.00 circa)**. Il costo pro-capite sarà di **€ 200,00**.

Per tutti coloro che volessero avvicinarsi alla disciplina potrà venire attivato un corso principianti, con modalità che verranno segnalate in seguito, previa segnalazione all'incaricato di settore. L'incaricata è Loredana Ruisi.

Torball

Gli allenamenti si svolgeranno **tutti martedì dalle 17.30 alle 19.30**, presso il Centro Scolastico Omnicomprensivo di Via Natta 11 a Milano. L'incaricato è Natale Castellini. La quota del corso è di **€ 135,00**.

Come in tutte le passate stagioni, i costi a carico dei partecipanti ai sopracitati corsi sono da considerarsi quale contributo per lo svolgimento delle varie attività.

Per stimolare la partecipazione dei giovani ai corsi, viene alzata l'età per l'iscrizione gratuita dei soci non lavoratori a 24 anni compiuti.

Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS

c/o Istituto dei Ciechi - Via Vivaio, 7 - 20122 Milano (I)

Tel./Fax: 0276004839 – Email : info@gsdnonvedentimilano.org

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



NON VEDENTI MILANO ONLUS

Sarà nostra premura informarVi tempestivamente circa l'organizzazione di altri corsi, attività, e/o manifestazioni promozionali. Di seguito vi presentiamo alcuni corsi, non direttamente organizzati dal nostro Gruppo Sportivo.

Sub

In collaborazione con l'HSA Italia, vi proponiamo un corso che si svolgerà in diverse strutture in Milano e Provincia. Il corso ha una durata di due mesi per 22 lezioni fra **teoria e pratica**. Il costo si aggira intorno ai **300,00 €**. Per informazioni e adesioni potete contattare direttamente l'HSA Italia - **Handicapped Scuba Association International (tel. 02 57408326 - fax 02 537299 orari 9.30 - 18.30, email: info@hsaitalia.it)**. L'incaricato è Francesco Cusati.

Vela

Disciplina che ha riscosso molto successo anche tra i nostri soci. Si organizzano corsi specifici due volte all'anno sul lago di Garda. Per ulteriori informazioni rivolgersi a Diego Chiapello.

Judo

I corsi sono organizzati dall'ASD di Promozione Sociale La Comune affiliata al CIP. Costi: iscrizione e assicurazione annua € 40 - contributo di frequenza: € 25 mensili da versarsi alla prima lezione di ogni mese. Lezione di prova gratuita.

Inizio corsi: **6 ottobre 2011** con possibilità di inserirsi in ogni momento. Orario: **giovedì ore 18.30 – 19.30**. Sede: **Centro Opportunità e Movimento** - v.le Legioni Romane 23 - (MM1 Bande Nere) - tel. 02.40.36.494.

Ricordiamo il numero della segreteria telefonica del **Gruppo Sportivo – Tel. 0276004839 (sempre attiva)**. E' possibile registrare il Vostro messaggio o inviare un fax. La segreteria del Gruppo Sportivo è a disposizione **telefonicamente** per informazioni, presso l'ufficio di via Vivaio 7, **tutti i lunedì, mercoledì e giovedì dalle 13.00 alle 16.00**. Email: segreteria@gsdnonvedentimilano.org

Potete inoltre contrattarci per posta elettronica al seguente indirizzo: info@gsdnonvedentimilano.org.

Se siete interessati a conoscere le nostre proposte in modo tempestivo inviateci i Vostri indirizzi di posta elettronica. Per avere maggiori informazioni potete anche consultare il nostro sito al seguente indirizzo: www.gsdnonvedentimilano.org

Ulteriori nominativi a cui fare riferimento:

Francesco Cusati (Presidente) – cell. 3287766360

Domenico Leo (Vicepresidente) - cell. 3355868667

Angela Bellarte (segretario) - cell. 3492211618

Aldo Fracas (consigliere) - cell. 335222331

Franco Lisi (consigliere in rappresentanza del Presidente dell'U.I.C.I di Milano) - cell. 3355822609

Incaricati di Settore:

Arrampicata sportiva: Silvia Parente cell. 3472635188 – email: silviaparente@virgilio.it

Atletica: Francesco Cusati cell. 3287766360 - email: francesco.cusati@fastwebnet.it

Baseball: Fabio Scali cell. 3403478458 - e mail: fabio.scali@libero.it

Calcio: Francesco Cusati, 328 7766360, francesco.cusati@fastwebnet.it

Canottaggio: Florinda Trombetta cell. 3384372583 - email: florinda.trombetta@fastwebnet.it

Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS

c/o Istituto dei Ciechi - Via Vivaio, 7 - 20122 Milano (I)

Tel./Fax: 0276004839 – Email : info@gsdnonvedentimilano.org

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



NON VEDENTI MILANO ONLUS

Danza del ventre: Giovanna Gossi cell.: 3474415107 - email: giovanna.gossi@alice.it
Danza terapia: Angela Tosi - cell. 3395979704 - email: angela.tosi-lupo@poste.it
Equitazione: Angela Bellarte cell. 3492211618 - email: angela.bellarte@gmail.com
GAG: Angela Bellarte cell. 3492211618 - email: angela.bellarte@gmail.com
Ginnastica giovedì: Angela Tosi cell. 3395979704 - email: angela.tosi-lupo@poste.it
Ginnastica sabato: Antonella Scolari Tel. 024819171
Golf: Francesco Cusati - cell. 3287766360 - email: francesco.cusati@fastwebnet.it
Grappling/MMA: Fabio Dragotto - cell.: 3405916963 - email: drago-79@libero.it
Nuoto: Florinda Trombetta cell. 3384372583 - email: florinda.trombetta@fastwebnet.it
Pattinaggio sul ghiaccio: Marina Gelmini. Email: marina.gelmini@teletu.it
Pilates ore 17: Angela Tosi cell. 3395979704 - email: angela.tosi-lupo@poste.it
Pilates ore 18: Angela Bellarte cell. 3492211618 - email: angela.bellarte@gmail.com
Scherma: Francesco Cusati - cell. 3287766360 - email: francesco.cusati@fastwebnet.it
Sci Alpino: Giovanna Gossi cell.: 3474415107 - email: giovanna.gossi@alice.it
Sci Nordico: Natale Castellini Tel. 0264022160 (orari ufficio)
Showdown: - Francesco Cusati Cell. 3287766360 - email: francesco.cusati@fastwebnet.it
Sub: Francesco Cusati Cell. 3287766360 - email: francesco.cusati@fastwebnet.it
Tandem: Aldo Fracas cell. 335222331 - email: a.fracas@virgilio.it
Tiro con l'arco: Loredana Ruisi cell. 3472566176
Torball: Natale Castellini Tel. 0264022160 (orari ufficio)
Vela: Diego Chiapello cell. 3472664538 - email: ildiego75@gmail.com

ALTRE INIZIATIVE

Settimana bianca

Anche quest'anno verrà organizzata la consueta settimana bianca che si svolgerà a **Predazzo nel mese di gennaio 2012**. Al più presto verrà inviata una circolare con tutti i dettagli. Per ulteriori informazioni vi potete rivolgere a Giovanna Gossi - tel. uff.: 027799399 (solo mattino). Nel caso in cui pervenisse un numero elevato di adesioni, in base alle guide disponibili, verrà applicato un criterio di trasparenza e precedenza (verrà data priorità ai Soci che praticano già attività sportiva con il nostro Gruppo). Sarà inoltre data precedenza ai minori di anni 18, per poter maggiormente promuovere le discipline invernali.

Brindisi di Natale

È ormai consuetudine ritrovarsi insieme in occasione delle feste natalizie. L'appuntamento è per lunedì **19 dicembre 2011 alle 18.00** presso uno dei locali dell'Istituto dei Ciechi di Milano. Verrà a tutti offerto un simpatico rinfresco.

Con la certezza che non mancheranno occasioni di incontrarci, il Consiglio Direttivo Vi augura un bellissimo anno anche e soprattutto all'insegna dello sport.

Il Presidente

Francesco Cusati

G.S.D. NON VEDENTI MILANO ONLUS
c/o ISTITUTO DEI CIECHI
Via Vivaio n.7 - 20122 MILANO

Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS

c/o Istituto dei Ciechi - Via Vivaio, 7 - 20122 Milano (I)

Tel./Fax: 0276004839 - Email : info@gsdnonvedentimilano.org

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341