



## A tutti i Soci

Milano, 19 settembre 2013

### CIRCOLARE AI SOCI

#### **OGGETTO: Programma dei corsi e delle attività per la stagione sportiva 2013-2014**

#### **Cari amici,**

Dopo questa estate un po' avara di caldo, cosa c'è di meglio per riscaldarsi che riprendere le attività con il nostro Gruppo?

Come tutti gli anni ecco quindi i mille modi per riprendere a fare un po' di sana attività sportiva e l'elenco dei documenti da produrre sia per la prima iscrizione sia per il rinnovo.

Ovviamente ritroverete tutti i corsi a cui siete più affezionati e le attività più accattivanti e prestigiose.

Per farvi un'idea di quello a cui potrete andare incontro, ricordatevi di leggere le descrizioni che corredano le discipline, scritte da soci che già si sono cimentati e vedrete con quanto entusiasmo!

Il Consiglio si adopererà, come di consueto, perché tutte le iniziative e i corsi possano avere un corretto e soddisfacente svolgimento e la promozione dello sport, specie tra i nostri giovani, resti obiettivo imprescindibile nella nostra società.

Ci impegneremo affinché i nostri soci continuino con noi questo viaggio nello sport e che sempre nuovi amici possano affiancarsi al nostro sodalizio.

#### **TESSERAMENTO**

Ricordiamo che nel tesseramento al Gruppo Sportivo, anche per la stagione 2013-2014, è compresa l'assicurazione RC contro terzi. Per gli agonisti resta in essere la copertura assicurativa prevista dalla Federazione di competenza.

**La quota d'iscrizione per aderire al nostro sodalizio quest'anno è di 25,00 €.**

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](mailto: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.gsdnonvedentimilano.org](http://www.gsdnonvedentimilano.org))

\* Copia del verbale di invalidità



**- Per coloro che praticano attività agonistica:**

\* Certificato di medicina sportiva rilasciato dai centri di medicina sportiva autorizzati.

**- Per coloro che non praticano attività agonistica:**

certificazione dell'idoneità allo svolgimento di attività sportiva non agonistica.

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 2014.** (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 all'interno di questa circolare.

Di seguito i giorni e le sedi di svolgimento delle singole discipline:

E non dimenticatevi di guardare le descrizioni!

### **Arrampicata sportiva**

<http://www.gsdnonvedentimilano.org//Arrampicata.aspx>

L'appuntamento per questa disciplina è presso la Palestra RockSpot di via Fantoli, n. 15 (zona via Mecenate), (orario e giorno da individuare con gli interessati).

la quota di partecipazione al corso è di 135 € per 10 incontri.

L'incaricata è Marina Gelmini (Cell.: 3495547580, e-mail: mcbgelmini@fastwebnet.it)

### **Atletica leggera**

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/Atletica.aspx>

E' nostra intenzione attivare, nei prossimi mesi, sessioni di allenamento di avvicinamento alla regina degli sport olimpici! Tutti gli interessati si possono rivolgere all'incaricato.

Per i giovani, che volessero accostarsi a questa attività, è possibile invece contattare l'**Associazione Genitori** (e-mail: [ageranv@virgilio.it](mailto:ageranv@virgilio.it)) che organizza, tutti i sabati pomeriggio, sessioni di allenamento presso il Centro Sportivo di Saronno.

**L'incaricato è Francesco Cusati (Cell.: 3287766360, E-mail: francesco.cusati@fastwebnet.it).**



### **Baseball**

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/Baseball.aspx>

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 (Cell.: 3666122420, e-mail: fabio.scali@libero.it).**

### **Calcio a 5 B1**

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/Calcio.aspx>

Dopo alcuni incontri organizzati nei mesi primaverili è nostra intenzione proporre altre sedute di allenamento di calcetto B1 presso il Centro Sportivo Lido di piazzale Lotto 15 a Milano.  
**Gli interessati si possono rivolgere all'incaricato Francesco Cusati, cell: 3287766360, e-mail: francesco.cusati@fastwebnet.it**

### **Canottaggio**

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/Canottaggio.aspx>

Invitiamo tutti a provare questa dinamica disciplina.

Anche quest'anno la riproponiamo in collaborazione con la Canottieri Milano. Il corso si svolgerà sempre presso la sede della "Canottieri" (Alzaia Naviglio Grande), **tutti i venerdì dalle 18.30 alle 20.00 a partire dall'11 ottobre.**

**La quota di partecipazione al corso (fino a gennaio 2014) è di 90,00 euro.**

**L'incaricata è Florinda Trombetta Cell.: 3384372583, e-mail: florinda.trombetta@fastwebnet.it).**

### **Danza del ventre**

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/DanzaDelVentre.aspx>

Ormai è diventata un'attività consolidata, 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 19.00 (su due turni di un'ora e mezza con un minimo di 6 partecipanti per turno), a partire dall'8 ottobre.

**La quota di partecipazione al corso è di 135,00 €.**

**L'incaricata è Susanna Prada Cell.: 3356 00390, e-mail: susanna.prada@gmail.com**

### **Danza terapia**

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/DanzaTerapia.aspx>

Tutti gli appassionati della disciplina ritroveranno questo corso il giovedì dalle 17.00 alle 18.00 a partire dal 10 ottobre, presso la Palestra dell'Istituto dei Ciechi di via Vivaio 7 a Milano.

**La quota di partecipazione al corso è di 95,00 €.**

**L'incaricata è Angela Tosi (Cell.: 3395979704 e-mail: angela.tosi-lupo@poste.it).**

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

**Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS**  
c/o Istituto dei Ciechi - Via Vivaio, 7 - 20122 Milano (I)  
Tel./fax: (+39) 0276004839 - Email: [info@gsdnonvedentimilano.org](mailto:info@gsdnonvedentimilano.org)  
Sito web: [www.gsdnonvedentimilano.org](http://www.gsdnonvedentimilano.org)  
Codice Fiscale: 97063940155  
IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



<http://www.gsnonvedentimilano.org/GAG.aspx>

Anche quest'anno questa attività aiuterà i più sportivi a potenziare muscoli e fiato! Appuntamento presso la Palestra dell'Istituto dei Ciechi di via Vivaio 7 a Milano, tutti i lunedì dalle 18.00 alle 19.00, a partire dall'7 ottobre.

**La quota di partecipazione al corso è di 95,00 €.**

**L'incaricato è Dario Gandolfi (Cell.: 3331359629, e-mail: [dario1\\_gandolfi@me.com](mailto:dario1_gandolfi@me.com)).**

### **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 10 ottobre.

**La quota di partecipazione al corso è di 135,00 €.**

**L'incaricata è Angela Tosi (Cell.: 3395979704 e-mail: [angela.tosi-lupo@poste.it](mailto:angela.tosi-lupo@poste.it)).**

\* Il secondo corso avrà luogo presso la palestra del Centro Sportivo "Forza e Coraggio" di via Gallura 8, ogni sabato mattina dalle 9.45 alle 11.45 a partire dal 12 ottobre.

**La quota di partecipazione al corso è di 95,00 €.**

**L'incaricata è Antonella Scolari (Cell.: 3396998173, e-mail: [antoerenato@alice.it](mailto:antoerenato@alice.it)).**

### **H.E.A.T. Tapis Roulant**

<http://www.gsnonvedentimilano.org/Heat.aspxPer>

chi ha provato il tapis roulant convenzionale questa è una novità, non è l'elettricità che muoverà il nastro ma saranno i vostri piedi! Potenza e coordinazione, fiato e divertimento per chi si cimenterà in questa disciplina!

Il corso si svolgerà tutti i martedì, a partire dall'8 ottobre, dalle 18.30 alle 19.15 presso la palestra Be in love Club di Corso Sempione 10 a Milano.

**La quota di partecipazione al corso è di 230,00 euro, con un minimo di 7 partecipanti.**

**L'incaricato è Diego Chiapello (Cell.: 3472664538, e-mail: [ildiego75@gmail.com](mailto:ildiego75@gmail.com)).**

### **Nuoto**

Il corso si svolgerà presso l'Omnicomprendivo di via Natta 11, a partire dal 9 ottobre, tutti i mercoledì dalle 18.00 alle 19.30.

**La quota di partecipazione al corso è di 135,00 €.**

**L'incaricato è Josè Tralli (Cell.: 3495245805, e-mail: [Jose.tralli@gmail.com](mailto:Jose.tralli@gmail.com)).**

### **Pilates**

<http://www.gsnonvedentimilano.org/Pilates.aspx>

**Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS**  
c/o Istituto dei Ciechi - Via Vivaio, 7 - 20122 Milano (I)  
Tel./fax: (+39) 0276004839 - Email: [info@gsnonvedentimilano.org](mailto:info@gsnonvedentimilano.org)  
Sito web: [www.gsnonvedentimilano.org](http://www.gsnonvedentimilano.org)  
Codice Fiscale: 97063940155  
IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



NON VEDENTI MILANO ONLUS

Presentiamo anche quest'anno 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 7 ottobre.

**La quota di partecipazione al corso è di 95,00 €.**

**L'incaricata è Angela Tosi (Cell.: 3395979704 e-mail: angela.tosi-lupo@poste.it).**

\* Il secondo, avanzato, si svolgerà tutti i lunedì dalle 19.00 alle 20.00, sempre nella palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7, a partire dal 7 ottobre.

**La quota di partecipazione al corso è di 95,00 €.**

**L'incaricata è Monica Nolli (Cell.: 3407914888, e-mail: monica.nolli@popso.it).**

### **Scherma**

<http://www.gsnonvedentimilano.org//Scherma.aspx>

In collaborazione con la scuola di scherma "Marcello Lodetti", continua anche quest'anno il corso che si svolgerà presso la struttura di C.so Italia 58, tutti i mercoledì dalle 18.00 alle 19.00 a partire dal 9 ottobre.

**La quota di partecipazione al corso è di 160,00 €.**

**L'incaricata è Ilaria Granata (Cell.: 3331484729, e-mail: ilariaguen@tiscali.it).**

### **Showdown**

<http://www.gsnonvedentimilano.org/Showdown.aspx>

Per coloro che volessero avvicinarsi a questa divertente disciplina verrà attivato un corso principianti, il martedì e/o il mercoledì dalle 16.00 alle 19.00 a partire dall'8 ottobre.

**La quota di partecipazione è di 135,00 € (una volta alla settimana) e di 270,00 € (due volte alla settimana).**

Verrà inoltre attivato un corso per gli atleti agonisti tutti i lunedì e i giovedì dalle 16.00 alle 19.00 a partire dal 7 ottobre.

**La quota di partecipazione è di 135,00 € (una volta alla settimana) e di 270,00 € (due volte alla settimana).**

**L'incaricato è Francesco Cusati (Cell.: 3287766360, E-mail: francesco.cusati@fastwebnet.it).**

### **Tango**

Verrà attivato un corso di tango argentino che si svolgerà tutti i mercoledì dalle 17.15 alle 18.15, a partire dal 9 ottobre presso una sala dell'Istituto dei Ciechi di Milano.

**La quota di partecipazione (minimo 10 iscritti) è di 215,00 €.**

**L'incaricato è Dario Gandolfi (Cell.: 3331359629, e-mail: dario1\_gandolfi@me.com).**

### **Tiro con l'arco**

<http://www.gsnonvedentimilano.org/TiroArco.aspx>

Per i nostri atleti agonisti verranno attivate sessioni di allenamento tutti i lunedì, i mercoledì e i venerdì (dalle 20.00 alle 22.00 circa), presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7.

**Il costo pro-capite è di 200,00 €.**

Per tutti coloro che volessero avvicinarsi alla disciplina verrà attivato tutti i venerdì dalle 18.00 alle 20.00, a partire dal 18 ottobre 2013, un corso principianti (10 lezioni).

**Sono previste due giornate di prova venerdì 4 e 11 ottobre, sempre dalle 18:00 alle 20:00.**

**Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS**

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

Tel./fax: (+39) 0276004839 - Email: [info@gsnonvedentimilano.org](mailto:info@gsnonvedentimilano.org)

Sito web: [www.gsnonvedentimilano.org](http://www.gsnonvedentimilano.org)

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



NON VEDENTI MILANO ONLUS

**La quota di partecipazione al corso è di 45,00 €.**

**L'incaricato è Diego Chiapello (Cell.: 3472664538, e-mail: [ildiego75@gmail.com](mailto:ildiego75@gmail.com)).**

**Per stimolare la partecipazione dei giovani non vedenti e ipovedenti, tutte le attività sono gratuite per tutti i non lavoratori che non hanno compiuto i 24 anni al 1° ottobre 2013.**

Sarà nostra premura informarVi tempestivamente circa l'organizzazione di altri corsi, attività, e/o manifestazioni promozionali.

Di seguito vi presentiamo alcuni corsi molto interessanti, non direttamente organizzati dal nostro Gruppo Sportivo, ma che offrono grandi possibilità di divertimento e integrazione.

### **Equitazione.**

<http://www.gsndonvedentimilano.org/Equitazione.aspx>

**Per ulteriori informazioni rivolgersi ad Angela Bellarte (Cell.: 3492211618, e-mail: [Angela.bellarte@gmail.com](mailto:Angela.bellarte@gmail.com))**

### **Judo**

I corsi sono organizzati dall'ASD di Promozione Sociale La Comune. Sede: Centro Opportunità e Movimento - v.le Legioni Romane 23 - (MM1 Bande Nere) - tel. 02.40.36.494.

**Per ulteriori informazioni rivolgersi a Francesco Cusati (Cell.: 3287766360, E-mail: [francesco.cusati@fastwebnet.it](mailto:francesco.cusati@fastwebnet.it)).**

### **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](mailto:info@hsaitalia.it)).

**Per ulteriori informazioni rivolgersi a Francesco Cusati (Cell.: 3287766360, E-mail: [francesco.cusati@fastwebnet.it](mailto:francesco.cusati@fastwebnet.it)).**

### **Vela**

Disciplina che ha riscosso molto successo anche tra i nostri soci. Si organizzano corsi specifici due volte all'anno sul lago di Garda organizzati dall'associazione Homerus. **Per ulteriori informazioni rivolgersi a Diego Chiapello (Cell.: 3472664538, e-mail: [ildiego75@gmail.com](mailto:ildiego75@gmail.com)).**



NON VEDENTI MILANO ONLUS

Vi segnaliamo inoltre che saranno attivati corsi, rivolti a tutti, di diverse discipline sportive, presso il Centro Sportivo di via Buonarroti a Cernusco Sul Naviglio. Per ulteriori info potete contattare Eugenio Brivio (3284175100).

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](mailto:segreteria@gsdnonvedentimilano.org)

Potete inoltre contattarci per posta elettronica al seguente indirizzo: [info@gsdnonvedentimilano.org](mailto:info@gsdnonvedentimilano.org).

Se siete interessati a conoscere le nostre proposte in modo tempestivo inviateci i Vostri indirizzi di posta elettronica per essere inseriti nella nostra newsletter. Per avere maggiori informazioni potete anche consultare il nostro sito al seguente indirizzo: [www.gsdnonvedentimilano.org](http://www.gsdnonvedentimilano.org)

E novità di quest'anno! Potete seguirci anche su twitter (@gsdnvmilano).

**Ulteriori nominativi a cui fare riferimento:**

**Francesco Cusati (Presidente)** – cell. 3287766360

**Domenico Leo (Vicepresidente)** - cell. 3355868667

**Angela Bellarte (segretario)** - cell. 3492211618

**Marina Gelmini (consigliere)** - cell. 3495547580

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

**Altri Incaricati di Settore:**

**Golf: 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)

**ALTRE INIZIATIVE**

**Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS**

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

Tel./fax: (+39) 0276004839 - Email: [info@gsdnonvedentimilano.org](mailto:info@gsdnonvedentimilano.org)

Sito web: [www.gsdnonvedentimilano.org](http://www.gsdnonvedentimilano.org)

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



### **Settimana bianca**

Per gli appassionati sciatori verrà organizzata la consueta settimana bianca che si svolgerà a **Predazzo dal 12 al 19 gennaio 2014**. Al più presto verrà inviata una circolare con tutti i dettagli. Per ulteriori informazioni vi potete rivolgere a **Giovanna Gossi - tel. uff.: 0277991** (solo mattino).

### **Brindisi di Natale**

È ormai consuetudine ritrovarsi insieme in occasione delle feste natalizie. L'appuntamento è presso l'Istituto dei Ciechi di Milano, verranno comunicati al più presto data, ora e luogo preciso del ritrovo. Per tutti ci sarà 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