

A tutti i Soci

Milano, 24 settembre 2014

CIRCOLARE AI SOCI

OGGETTO: Programma dei corsi e delle attività per la stagione sportiva 2014-2015

Cari amici,

l'estate sembra sparita dal nostro paese, e trascorrere ferie calde pare diventato un sogno!

Per fortuna, abbiamo ad attenderci, al nostro ritorno, tutte le attività che il nostro Gruppo ha studiato, organizzato, preparato e messo in campo per noi!

Ecco tutte le gustose offerte per mantenere la forma fisica e far rientrare l'ago della bilancia.

Naturalmente troverete anche l'elenco dei documenti da produrre sia per la prima iscrizione sia per il rinnovo.

Tutti i corsi consolidati verranno naturalmente riproposti, con alcune aggiunte accattivanti e stimolanti.

Quest'anno intendiamo attivare un corso di Reformer e di Brazilian Jiu Jitsu, segnalare la possibilità di praticare Ashtanga Yoga, e riproporre il corso di difesa personale.

Il Consiglio, rinnovato da un nuovo membro, in rappresentanza del Presidente dell'UICI Milano, Fabio Dragotto, è già sceso in campo con nuove idee e proposte affinché tutte le iniziative e i corsi si svolgano con la consueta puntualità ed efficienza, con l'attenzione particolare che sempre dedichiamo specialmente ai nostri giovanissimi, perché lo sport continui a essere per loro come per tutti noi un fulcro su cui costruire con più forza e gioia la nostra vita.

TESSERAMENTO

Ricordiamo che nel tesseramento al Gruppo Sportivo, anche per la stagione 2014-2015, 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 (Cell. 3358067086 – e-mail 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)

* 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 a fine giugno 2015** (è prevista una lezione di prova gratuita per chi volesse avvicinarsi a una nuova disciplina). Tutti i corsi vengono 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:

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 € 195,00 per 10 incontri.

L'incaricata è Marina Gelmini (Cell. 3400506491, 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** (email: 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 dai primi mesi del 2015 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).

BRAZILIAN JIU JITSU

In collaborazione con A.S.D. MMA ATLETICA BOXE proponiamo un corso di Brazilian Jiu Jitsu, una disciplina che studia il corpo a corpo. Conosciuto anche come l'Arte Suave grazie all'utilizzo della forza della leva, il praticante impara a dominare avversari molto più forti e pesanti "cedendo" alla loro forza e utilizzandola contro loro stessi. Proprio per questo il Jiu-Jitsu Brasiliano è alla portata di tutti senza distinzione di sesso o età.

Il corso si svolgerà tutti i martedì e i giovedì dalle 17:00 alle 18:00 in Via dei Fontanili 11 a Milano.

La quota di partecipazione è di € 270,00.

E' prevista il 7 ottobre una lezione di prova.

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

CALCIO A 5 B1

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

Dopo alcuni incontri organizzati nei mesi primaverili è nostra intenzione proporre altre sessioni di allenamento di calcetto B1 presso il Centro Sportivo Lido di piazzale Lotto 15 a Milano.

Gli interessati si possono rivolgere all'incaricato: Nico Cavallotto (Cell. 3279829181, e-mail nico.cavallotto@gmail.com).

DANZA DEL VENTRE E FUSION

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

Tutti i martedì, a partire dal 7 ottobre, si svolgeranno, presso la palestra di via Vivaio 7, due corsi dedicati alla danza. Il primo, dalle 16.00 alle 17.00, di danza del ventre. Il secondo, dalle 17.00 alle 18.00, di danza contemporanea "fusion" (minimo di 6 partecipanti per turno).

La quota di partecipazione è fissata in € 95,00 percorso.

L'incaricata è Susanna Prada (Cell. 3356300390, 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 9 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).

DIFESA PERSONALE

Il corso, di 10 lezioni, è già stato proposto alcuni anni fa con successo. Lo ripresentiamo, si svolgerà il martedì dalle 18:15 alle 19:45 a partire dal 7 ottobre presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7,

Il costo è di € 50,00.

L'incaricata è Angela Bellarte (Cell. 349 2211618, e-mail angela.bellarte@gmail.com).

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

<http://www.gsdnonvedentimilano.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 dal 6 ottobre.

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

L'incaricato è Dario Gandolfi (Cell. 3331359629, e-mail 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 9 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).

* 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 12.00 a partire dall'11 ottobre.

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

L'incaricata è Antonella Scolari (Cell. 3396998173, e-mail antoerenato@alice.it).

H.E.A.T. Tapis Roulant

<http://www.gsdnonvedentimilano.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 dal 7 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.

L'incaricato è Diego Chiapello (Cell. 3472664538, e-mail ildiego75@gmail.com).

NUOTO

Il corso si svolgerà presso l'Omnicomprendivo di via Natta 11, a partire dall'8 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).

PILATES

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

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 6 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 6 ottobre.

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

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

REFORMER

Quest'anno vogliamo inserire una novità, testata direttamente da alcuni dei nostri soci, di cui garantiamo l'efficacia! Si tratta di una variante del pilates, non a corpo libero, bensì con l'ausilio di un lettino attrezzato di pesi e corde.

Contrariamente a quanto avviene a terra, il lettino costringe a un lavoro più muscolare, in opposizione con i contrappesi che verranno utilizzati per assumere le diverse posizioni.

Proponiamo un ciclo di 10 lezioni al prezzo di € 235,00, per un massimo di 4 partecipanti. Il corso si svolge tutti i giovedì dalle ore 17.00 alle 18.00 presso la palestra JustBi di via Stradivari 4, a 50 metri dall'uscita della metropolitana di Loreto.

L'incaricata è Angela Bellarte (Cell. 349 2211618, e-mail angela.bellarte@gmail.com).

SCHERMA

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

In collaborazione con la scuola di scherma "Marcello Lodetti", continua anche quest'anno, il corso che si svolgerà sempre presso la struttura di C.so Italia 58 a partire dal mese di ottobre. Per giorni e orari si può contattare l'incaricata.

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.gsdnonvedentimilano.org/Showdown.aspx>

Per coloro che volessero avvicinarsi a questa divertente disciplina verrà attivato un corso principianti, il martedì dalle 16.00 alle 19.00 a partire dal 7 ottobre.

La quota di partecipazione è di € 135,00.

Verrà inoltre attivato un corso per gli atleti agonisti tutti i lunedì e i giovedì dalle 16.00 alle 19.00 a partire dal 6 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).

TIRO CON L'ARCO

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

Per i nostri atleti agonisti verranno attivate sessioni di allenamento tutti i lunedì, i mercoledì e i venerdì a partire dal 6 ottobre, (dalle 20.00 alle 22.00 circa), presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7.

Il costo pro-capite è di € 150,00.

Per tutti coloro che volessero divertirsi con questa disciplina, anche senza intenti agonistici, verrà attivato, il venerdì dalle 18.00 alle 20.00, a partire dal 17 ottobre, un corso principianti (10 lezioni).

Sono previste due giornate di prova, venerdì 3 e 10 ottobre, sempre dalle 18:00 alle 20:00.

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

L'incaricato è Diego Chiapello (Cell. 3472664538, e-mail 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 abbiano compiuto i 24 anni al 1° ottobre 2014 e, come ulteriore agevolazione, il costo dei corsi fin qui presentati sarà dimezzato per i non lavoratori che non abbiano compiuto i 27 anni al 1 ottobre 2014.

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

TORBALL

Una delle discipline che per lungo tempo ha fatto parte del nostro panorama: saremo felici di adoperarci per cercare di riattivare un corso, qualora si segnalassero interessati.

Rivolgersi a Angela Bellarte (Cell. 3492211618, e-mail angela.bellarte@gmail.com).

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

ASHTANGA YOGA

L'insegnante Lella Clemente, maestra di varie discipline Yoga, propone, presso la propria palestra di viale Monza 160 (fermata MM1 Gorla), corsi di Ashtanga Yoga.

Questa disciplina di Yoga dinamico può essere tranquillamente affrontata dai non vedenti sotto le sue precise e attente indicazioni.

Per informazioni su orari e costi rivolgersi a Fabio Dragotto (Cell. 3405916963, e-mail Fabio.dragotto@gmail.com).

CANOTTAGGIO

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

Per ulteriori informazioni rivolgersi a Florinda Trombetta (Cell. 3384372583, e-mail florinda.trombetta@fastwebnet.it).

EQUITAZIONE.

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

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

JUDO

I corsi sono organizzati dall'ASD di Promozione Sociale La Comune. Sede: Centro Opportunità e Movimento - viale 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).

SUB

Per chi fosse interessato ad avvicinarsi a questa disciplina, già molto diffusa e apprezzata tra i non vedenti, è possibile rivolgersi all'associazione HSA Italia, che organizza corsi della durata di due mesi. Per informazioni e adesioni potete contattare direttamente l'HSA Italia - Handicapped Scuba Association International (tel. 0257408326 - fax 02537299 orari 9.30 - 18.30 e-mail: info@hsaitalia.it). L'associazione Sub senza Frontiere organizza invece giornate dimostrative per l'approccio alla disciplina, per info rivolgersi direttamente a Sergio Favetti (Cell. 335 355782, e-mail sergio.favetti@eng.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).

L'associazione "Andar per Mare" organizza, partendo da Imperia, uscite in barca a vela di diversa tipologia, dalla giornata singola alla settimana, per un approccio alla vela, con skipper qualificati. Per informazioni rivolgersi direttamente a: Alberto Prudenzano, (Cell.: 3472120605, e-mail a.prudenzano@email.it).

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 (Cell. 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 mercoledì e venerdì dalle 13.00 alle 16.00.

e-mail: segreteria@gsdnonvedentimilano.org

Potete inoltre contattarci 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 essere inseriti nella nostra newsletter. Per avere maggiori informazioni potete anche consultare il nostro sito al seguente indirizzo: www.gsdnonvedentimilano.org

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. 3400506491

Fabio Dragotto (consigliere in rappresentanza del Presidente dell'U.I.C.I di Milano) - cell. 3405916963

Altri Incaricati di Settore:

Golf: Francesco Cusati - cell. 3287766360 – e-mail: francesco.cusati@fastwebnet.it

Sci Alpino: Giovanna Gossi cell.: 3474415107 – e-mail: giovanna.gossi@alice.it

Sci Nordico: Natale Castellini tel. 0264022160 (orari ufficio) – e-mail: natale.castellini@gmail.com

ALTRE INIZIATIVE

Settimana bianca

Per gli appassionati sciatori verrà organizzata la consueta settimana bianca che si svolgerà a gennaio 2015 a **Predazzo**. 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



