



A tutti i Soci

Milano, 18 settembre 2015

OGGETTO: Programma dei corsi e delle attività per la stagione sportiva 2015-2016

Cari amici,

questa volta l'estate ha messo in campo tutto il caldo che ha dimenticato lo scorso anno. Che dite, troppo caldo per fare sport? Avete giusto avuto la forza di mangiare? Neanche le energie per salire sulla bilancia? Niente paura con le attività del GSD potrete spaziare in un universo di proposte per trovare quella più congeniale a voi... e ai vostri eventuali rotolini estivi!

Ecco tutte le fantastiche idee, vecchie e nuove, per passare una stagione fredda divertente e stimolante!

Troverete ovviamente l'elenco dei documenti da produrre sia per la prima iscrizione sia per il rinnovo.

Tutti i nostri amati corsi verranno riproposti, con una speriamo gradita aggiunta di cui abbiamo avuto un assaggio a inizio estate e una novità assoluta!

Quest'anno intendiamo infatti attivare un corso di FIT Walking e uno di GIM Stick.

Il consiglio è sceso in campo con nuove idee e proposte affinché tutte le iniziative e i corsi trovino gli spazi e i tempi più soddisfacenti, offrendo a ciascuno la possibilità di frequentare i propri corsi preferiti!

Ovviamente un'attenzione particolare va ai nostri giovanissimi, impegnati su vari fronti, affinché lo sport continui a essere per loro come per noi un punto di riferimento sicuro su cui costruire con più forza e gioia la nostra vita.

TESSERAMENTO

Ricordiamo che nel tesseramento al Gruppo Sportivo, anche per la stagione 2015-2016, 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 Gruppo Sportivo 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 necessari al Tesseramento:

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

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



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 2016** (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 TONIC di via Mestre 7 a Milano, tutti i mercoledì, a partire dal 7 ottobre, dalle 18:00 alle 19:00 (minimo 4 partecipanti).

La quota di partecipazione è fissata in € 135,00.

L'incaricata è Silvia Parente (cell.: 3472635188 - e-mail: silviaparente2@gmail.com).

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

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



ATLETICA LEGGERA

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

Attiveremo quest'anno sessioni di allenamento di avvicinamento alla regina degli sport olimpici!

Il corso inizierà il 10 ottobre e si terrà ogni sabato presso il campo Giuriati (via Pascal 6 a Milano) dalle 15:30 alle 17:00 e avrà un costo di €150,00.

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 2016 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>

E' nostra intenzione proporre sessioni di allenamento di calcetto B1 presso il Centro Sportivo Lido di piazzale Lotto 15 a Milano e, in un giorno feriale da stabilire (dalle 19:30 alle 21:00 circa) presso l'oratorio San Giuseppe di Bresso in via Galliano 6.

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

CANOTTAGGIO

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

Si svolgerà il venerdì dalle 17:30 alle 18:30 presso la Canottieri Milano a partire dalla seconda metà di ottobre.

Gli interessati si possono rivolgere a Florinda Trombetta (cell.: 3384372583 - e-mail: florinda.trombetta@fastwebnet.it).

DANZA DEL VENTRE

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

Tutti i martedì, a partire dal 6 ottobre, si svolgeranno, presso la palestra di via Vivaio 7, due corsi dedicati alla danza. Il primo, dalle 17:00 alle 17:45, sarà in particolare dedicato ai veterani. Il secondo, dalle 17:45 alle 18:30, per chi vorrà avvicinarsi alla disciplina per la prima volta.

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

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



La quota di partecipazione è fissata in € 75,00 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 dall'8 ottobre, presso la Palestra dell'Istituto dei Ciechi di via Vivaio 7 a Milano.

La quota di partecipazione al corso è di € 100,00.

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

DIFESA PERSONALE

Riprende anche quest'anno questa favolosa e affascinante disciplina. Il corso sarà tutti i martedì dalle 18:30 alle 20:00 a partire dal 6 ottobre presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7 Milano.

Il costo è di € 150,00.

L'incaricato è Dario Gandolfi (cell.: 3331359629 - e-mail: dario1_gandolfi@me.com).

FIT WALKING

Ricordiamo che alcuni di noi hanno sperimentato questa accattivante attività quest'estate: un modo intenso, divertente, soddisfacentemente faticoso... di respirare, coordinare, sudare, e di usare gambe e braccia per camminare come non avete mai camminato prima! Il corso di 10 lezioni, organizzato in collaborazione con l'ASD Allegramente Walking, si terrà il venerdì pomeriggio, a partire dal 16 ottobre, nel Centro Sportivo XXV Aprile (via Cimabue 24 a Milano). Verranno improntati due corsi: principianti dalle 15:45 alle 17:00 e avanzato dalle 17:15 alle 18:30.

E' prevista una giornata di prova gratuita, negli stessi orari, per venerdì 9 ottobre.

La quota di partecipazione è fissata in € 75,00 più € 18,00 (iscrizione all'ASD Allegramente Walking e tesseramento alla FIDAL).

L'incaricata è Barbara Alfarano (cell.: 3343515312 - e-mail: alfababi@gmail.com).

GIM STICK

Per movimentare il panorama di chi vuole potenziare muscoli e fiato, ecco un appuntamento per i più sportivi: 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 5 ottobre.

La quota di partecipazione al corso è di € 100,00.

Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS

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

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

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



L'incaricato è Dario Gandolfi (cell.: 3331359629 - e-mail: dario1_gandolfi@me.com).

GINNASTICA

Saranno organizzati due corsi improntati al mantenimento della forma fisica: ricordate che il lavoro a corpo libero è uno dei più soddisfacenti e produttivi che ci siano!

* 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 8 ottobre.

La quota di partecipazione al corso è di € 150,00.

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 a Milano, ogni sabato mattina dalle 10:00 alle 12:00 a partire dall'10 ottobre.

Per promuovere al meglio questa basilare attività, il corso viene proposto al costo promozionale di € 100,00.

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

H.E.A.T. Tapis Roulant

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

Per alcuni è ancora 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 6 ottobre, dalle 18:30 alle 19:15 presso la palestra Adidas Runbase 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: ldiego75@gmail.com).

NUOTO

Il corso si svolgerà presso l'Omnicomprendivo di via Natta 11, a partire da mercoledì 7 ottobre, dalle 18:00 alle 19:30.

La quota di partecipazione al corso è di € 150,00.

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:

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

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



* Il primo, rivolto anche ai principianti, si terrà presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7 a Milano, una volta alla settimana il lunedì dalle 17:00 alle 18:00, a partire dal 5 ottobre.

La quota di partecipazione al corso è di € 100,00.

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 5 ottobre.

La quota di partecipazione al corso è di € 100,00.

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

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 Milano 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.: 3284986922 - 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 6 ottobre.

La quota di partecipazione è di € 150,00.

Verranno inoltre attivati due corsi per gli atleti agonisti tutti i lunedì e i giovedì dalle 16:00 alle 19:00 a partire dal 5 ottobre.

La quota di partecipazione a ciascun corso è di € 150,00.

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 5 ottobre, (dalle 20:00 alle 22:00 circa), presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7 a Milano.

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 16 ottobre, un corso principianti

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

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



(10 lezioni).

E' prevista una giornata di prova gratuita, venerdì 9 ottobre, sempre dalle 18:00 alle 20:00. La quota di partecipazione al corso è di € 50,00.

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

**** Per agevolare il corretto svolgimento di tutte le attività, ribadiamo la necessità di liberare tempestivamente lo spazio della palestra non appena terminato il proprio corso.**

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 2015 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 2015.

Altri Incaricati di Settore:

Golf: Fabio Dragotto - cell.: 3405916963 – e-mail: fabio.dragotto@gmail.com

Judo: Fabio Dragotto - cell.: 3405916963 – e-mail: fabio.dragotto@gmail.com

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

Sci Nordico: Angela Bellarte - cell.: 3492211618 – e-mail: angela.bellarte@gmail.com

Yoga: Angela Bellarte - cell.: 3492211618 – e-mail: angela.bellarte@gmail.com

ALTRE INIZIATIVE:

SETTIMANA BIANCA

Per gli appassionati sciatori verrà organizzata la consueta settimana bianca che si svolgerà a gennaio 2016 a **Predazzo**. Al più presto verrà inviata una circolare con tutti i dettagli. Per ulteriori informazioni vi potete rivolgere a **Giovanna Gossi** (cell.: 3474415107 – e-mail: giovanna.gossi@alice.it).

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.

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

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



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

SCACCHI

“Mens sana in corpore sano”, oltre al corpo, anche la mente va esercitata!!

E' nostra intenzione attivare un corso di scacchi per principianti e non. Tutti gli interessati possono rivolgersi a Susanna Prada (cell.: 3356300390 - e-mail: susanna.prada@gmail.com).

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.gsdnonvedentimilano.org/Equitazione.aspx>

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

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.: 335355782, 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

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

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341



qualificati. Per informazioni rivolgersi direttamente a: Alberto Prudeniano, (Cell.: 3472120605, e-mail: a.prudeniano@email.it).

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 dalle 13:00 alle 16:00 e i venerdì dalle 10:30 alle 13:30.
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

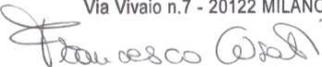
Marina Gelmini (consigliere) - cell. 3400506491

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

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


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

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT57 R033 5901 6001 0000 0004 341