



A tutti i Soci

Milano, 23 settembre 2016

OGGETTO: Programma dei corsi e delle attività per la stagione sportiva 2016-2017

Cari amici,

Ecco il programma delle nostre attività per quest'anno sportivo, ricco di corsi, iniziative, gare, per tutti i gusti!

Alcune informazioni importanti per aprire al meglio la stagione:

TESSERAMENTO

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

Ricordiamo che nel tesseramento al Gruppo Sportivo, anche per la stagione 2016-2017, è compresa l'assicurazione RC contro terzi. Per gli agonisti resta in essere la copertura assicurativa prevista dalla Federazione di competenza.

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:

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. Sarà nostra cura fornire a coloro che praticano attività agonistica gli appositi moduli ed eventuali indicazioni per la visita medica.

- 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.

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



2. Rinnovi:

Ricordiamo che i rinnovi devono essere effettuati al più presto e comunque contestualmente all'inizio del corso prescelto.

Ricordiamo a tutti i soci che, per permettere un corretto svolgimento dell'amministrazione del gruppo, il versamento della quota di iscrizione al gruppo e ai vari corsi, sia per i rinnovi che per le nuove iscrizioni, dovrà avvenire tassativamente entro la fine del mese di ottobre tramite bonifico bancario alle seguenti coordinate:

IBAN: IT57R0335901600100000004341

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

Altresì si ricorda che il possesso dell'abilitazione all'attività sportiva è condizione necessaria per l'accesso alle attività, quindi chiediamo che ciascuno si faccia carico di controllare la data di scadenza del proprio documento.

CORSI

Tutti i corsi in programma avranno **inizio entro la prima metà di Ottobre p.v. e termineranno a fine giugno 2017** (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:

ATLETICA LEGGERA

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

Sulla scorta dei grandiosi risultati dei nostri atleti in questi anni, non ultima una partecipazione paralimpica!, ricordiamo che anche quest'anno in primavera attiveremo corsi per l'avvicinamento alla regina degli sport olimpici.

Il corso si terrà presso il campo Giuriati (via Pascal 6 a Milano) in un giorno da stabilire.

La quota di iscrizione sarà comunicata all'inizio dell'attività.

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 2017 verranno organizzati regolari allenamenti presso il Centro Sportivo Saini di via Corelli 26 a Milano. La quota di iscrizione sarà comunicata all'inizio

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



delle attività.

L'incaricato è Fabio Dragotto (cell.: 3405916963 - e-mail: fabio.dragotto@gmail.com).

DANZA DEL VENTRE – LIVELLO OPEN-

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

Durante l'anno 2016/2017 si andranno a ripassare e/o studiare i movimenti base della Danza del Ventre approfondendo in modo particolare gli accenti e le vibrazioni che serviranno per costruire una divertente e frizzante coreografia su drum solo. Inoltre ci saranno durante il percorso delle lezioni a tema per studiare la tecnica di alcuni strumenti scelti con le partecipanti, come i cimbali, il velo, il bastone e il fanveil.

Il corso è adatto a donne di tutte le età e corporatura e non sono richieste esperienze in altre danze.

Tutti i martedì, dal 4 ottobre, presso la palestra di via Vivaio 7, dalle 17:00 alle 18:30.

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

L'incaricata è Susanna Prada (cell.: 3356300390 - e-mail: susanna.prada@gmail.com).

DANZA TERAPIA

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

Il corso si svolgerà il giovedì dalle 17:00 alle 18:00 a partire dal 6 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@gmail.com).

DIFESA PERSONALE

Per chi voglia scoprire in se stesso doti di grinta e resistenza, riproponiamo questa favolosa e affascinante disciplina.

Proponiamo due giornate: il martedì (lezione di 1 ora), dalle 18:45 alle 19:45 a partire dal 4 ottobre, con un costo di € 200,00;

e tutti i venerdì (un'ora e mezza) dalle 16:30 alle 18:00 a partire dal 7 ottobre, con un costo di € 300,00.

Entrambi i corsi verranno attivati al raggiungimento di minimo tre partecipanti per ogni giornata e si terranno presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7 Milano.

L'incaricato è Dario Gandolfi (cell.: 3331359629 - e-mail: dario1.gandolfi@me.com).

FIT WALKING

Un modo intenso, divertente, soddisfacentemente faticoso... di respirare, coordinare, sudare,

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



e di usare gambe e braccia per camminare come non avete mai camminato prima!
Il corso avanzato di 10 lezioni, organizzato in collaborazione con l'ASD Allegramente Walking, si terrà il venerdì pomeriggio, a partire dal 7 ottobre, nel Centro Sportivo XXV Aprile (via Cimabue 24 a Milano) dalle 17:15 alle 18:30.
E' prevista una giornata di prova gratuita, negli stessi orari, per venerdì 7 ottobre.
Per gli interessati si potrà attivare inoltre un corso principianti di 10 lezioni.
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

Non perdetevi la forma acquisita lo scorso anno e venite a provare l'efficacia di questa disciplina! presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di via Vivaio 7 a Milano, tutti i lunedì dalle 18:00 alle 19:30, a partire dal 3 ottobre.
La quota di partecipazione al corso è di € 150,00.
L'incaricato è Dario Gandolfi (cell.: 3331359629 - e-mail: dario1_gandolfi@me.com).

GINNASTICA

Saranno organizzati due corsi improntati al mantenimento della forma fisica: 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 6 ottobre.
La quota di partecipazione al corso è di € 150,00.
L'incaricata è Angela Tosi (cell.: 3395979704 - e-mail: angela.tosi.lupo@gmail.com).

* 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 11:30 a partire dall'8 ottobre.
Per promuovere al meglio questa basilare attività, il corso viene proposto al costo agevolato di € 130,00.
L'incaricata è Antonella Scolari (cell.: 3396998173 - e-mail: antoerenato@alice.it).

NUOTO

Il corso si svolgerà presso l'Omnicomprendivo di via Natta 11, a partire da mercoledì 5 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).

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



PILATES

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

Il corso si terrà presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7 a Milano, il lunedì dalle 17:00 alle 18:00, a partire dal 3 ottobre.

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

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

SCACCHI

A seguito del successo ottenuto l'anno passato da questa disciplina, riproponiamo anche quest'anno uno spazio dedicato alla pratica di questo entusiasmante gioco, particolarmente impegnativo, ma unico per acquisire e sviluppare capacità logiche e strategiche.

Per info sul luogo di svolgimento e inizio del corso rivolgersi

all'incaricata Susanna Prada (cell.: 3356300390 - e-mail: susanna.prada@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 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 4 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 3 ottobre.

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

L'incaricato è Luca Liberali (cell.: 339/2962265 - e-mail: lucaliberali@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

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



i venerdì a partire dal 3 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, su richiesta, il venerdì dalle 18:30 alle 20:00, a partire dal 7 ottobre, un corso principianti (10 lezioni).

E' prevista una giornata di prova gratuita, venerdì 7 ottobre, sempre dalle 18:30 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 25 anni al 1° ottobre 2016.

ALTRE INIZIATIVE:

SETTIMANA BIANCA

Per gli appassionati sciatori verrà organizzata la consueta settimana bianca che si svolgerà a gennaio 2017 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).

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

ARRAMPICATA SPORTIVA

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

L'appuntamento per questa disciplina è presso la Palestra TONIC di via Mestre 7 a Milano.

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

CALCIO A 5 B1

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

La A.C. Crema 1908 ASD in collaborazione con l'UICI di Cremona ha avviato la formazione

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



di una squadra di calcio a 5 non vedenti.

Dal mese di settembre, a Crema, inizieranno le attività sul campo. Inizialmente finalizzata a far sperimentare ai non vedenti la pratica del calcio, sarà poi possibile indirizzarsi all'attività agonistica con ulteriori sessioni di allenamento.

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

CANOTTAGGIO

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

Gli interessati si possono rivolgere alla nostra atleta olimpica 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).

GOLF

Periodo di attività: dal 14 settembre al 28 maggio, il mercoledì dalle 9:30 alle 12:00.

Su richiesta verranno attivate sessioni di apprendimento anche il sabato mattina.

Il costo procapite a lezione è di 10 euro. Il periodo di attività permetterà al giocatore di completare l'apprendimento delle nozioni base di gioco e di iniziare il gioco sul campo.

Susanna Prada - cell.: 3356300390 – e-mail: susanna.prada@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

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).

TORBALL

Una delle discipline che per lungo tempo ha fatto parte del nostro panorama: saremo felici di

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



adoperarci per cercare di riattivare un corso, qualora si segnalassero interessati.
Rivolgersi a Angela Bellarte (cell.: 3492211618 - e-mail: angela.bellarte@gmail.com).

VELA

* ASSOCIAZIONE HOMERUS- Organizza corsi specifici due volte all'anno sul lago di Garda, che da anni forma equipaggi in grado di competere in match-race entusiasmanti.

* UISP BLIND SAILING PROJECT- un modo alternativo di imparare la vela!

È stato avviato un progetto di Vela integrata che consentirà ai partecipanti l'esperienza di un corso di barca a vela insieme a equipaggi di persone vedenti.

Per ulteriori informazioni su entrambe le succitate iniziative rivolgersi a Monica Nolli (cell.: 3407914888 - mony.nolli@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).

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

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 10:00 alle 14:00 e i venerdì dalle 09:30 alle 13:30.

segreteria@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

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



NON VEDENTI MILANO ONLUS

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