GRUPPO SPORTIVO DILETTANTISTICO
NON VEDENTI MILANO ONLUS

A tutti i Soci

Milano, 20 settembre 2018

OGGETTO: Programma dei corsi e delle attività per la stagione sportiva 2018-2019

Cari amici,
ricominciamo questo anno sportivo entrando subito nel vivo delle attività proposte dal nostro GSD, con tanta voglia di fare e di stare insieme.
Speriamo di ritrovarci ancora in tantissimi a partecipare ai nostri corsi e alle nostre attività.

Alcune informazioni importanti per aprire al meglio la stagione:

TESSERAMENTO

La quota d'iscrizione per aderire al nostro sodalizio resta anche quest'anno a € 25,00.

Ricordiamo che nel tesseramento al Gruppo Sportivo, anche per la stagione 2018-2019, 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.

Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS

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

Tel.: 3278346575 - Email: info@gsdnonvedentimilano.org

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT13N0306909606100000004341

- 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 e chiediamo che ciascuno si faccia carico di controllare la data di scadenza del proprio documento.

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: IT13N0306909606100000004341
Conto Corrente presso Intesa San Paolo intestato a: G.S.D. Non Vedenti Milano ONLUS

Si chiede gentilmente di indicare nella causale il cognome del socio che rinnova e i corsi a cui si iscriverà.

Sarà possibile, utilizzando l'Iban del nostro GSD, effettuare una donazione liberale indicando nella causale del bonifico "Donazione liberale". Ricordiamo che l'importo potrà essere dedotto dalla dichiarazione dei redditi dell'anno successivo.

CORSI

Tutti i corsi in programma avranno **inizio entro la prima metà di Ottobre p.v. e termineranno nel mese di giugno 2019** (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:

BALLI SPORTIVI

"Danza Mediorientale"
http://www.gsdnonvedentimilano.org//DanzaDelVentre.aspx

L'ormai consolidato corso di ballo per restare elastici e imparare a muoversi con grazia e disinvoltura al ritmo di seducenti musiche.
Tutti i martedì, dal 9 ottobre, presso la palestra di via Vivaio 7, dalle 17:00 alle 18:15.
La quota di partecipazione al corso è fissata in € 170,00.
L'incaricata è Elisabetta Sisti (cell.: 3356864957 - e-mail: elisabetta.sisti88@gmail.com).

BLIND TENNIS
Gli allenamenti di tennis per ciechi si svolgeranno tutti i sabati dalle 9:00 alle 12:00, presso il Centro Sportivo Cambini Fossati di via Leonardo Cambini 4 a Milano.
E' previsto un pomeriggio di avvicinamento a questa disciplina presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di via Vivaio 7 a Milano, per mercoledì 26 settembre a partire dalle 16:00.
Per info e adesioni si può contattare l'incaricato Maurizio Scarso (cell.: 3472582943 – email: alemaobaseball@gmail.com).

DANZA TERAPIA
http://www.gsdnonvedentimilano.org/DanzaTerapia.aspx
Il corso si svolgerà il giovedì, a partire dall'11 ottobre, dalle 17:00 alle 18:00, presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di via Vivaio 7 a Milano.
La quota di partecipazione al corso è di € 135,00.
L'incaricata è Angela Tosi (cell.: 3395979704 - e-mail: angela.tosi.lupo@gmail.com).

DIFESA PERSONALE
Attenzione, il corso cambia giorno: il venerdì, dalle 16:30 alle 17:30, a partire dal 12 ottobre, con un costo di € 240,00.
Il corso verrà attivato al raggiungimento di minimo tre partecipanti e si terrà 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).

GIM STICK
E non solo!
Chi vorrà cimentarsi in questo corso, quest'anno troverà una nuova accattivante formula: potenziamento, respirazione, stretching, di tutto un po' per essere sempre più in forma!
Appuntamento presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di via Vivaio 7 a Milano, tutti i lunedì dalle 18:00 alle 19:30, a partire dall'8 ottobre.
La quota di partecipazione al corso è di € 200,00.
L'incaricato è Dario Gandolfi (cell.: 3331359629 - e-mail: dario1_gandolfi@me.com).

Gruppo Sportivo Dilettantistico Non Vedenti Milano ONLUS

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

Tel.: 3278346575 - Email: info@gsdnonvedentimilano.org

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT13N0306909606100000004341

GRUPPO SPORTIVO DILETTANTISTICO
NON VEDENTI MILANO ONLUS

GINNASTICA
Il lavoro a corpo libero è uno dei più soddisfacenti e produttivi che ci siano!

* Il corso si terrà presso la palestra dell'Istituto dei Ciechi di Via Vivaio 7, il giovedì dalle 18:00 alle 19:30, a partire dall'11 ottobre.
La quota di partecipazione al corso è di € 200,00.
L'incaricata è Angela Tosi (cell.: 3395979704 - e-mail: angela.tosi.lupo@gmail.com).

* * Vi proponiamo, presso la sala Trani dell'UICI di via Mozart 16, a partire dal 2 ottobre, un ulteriore corso di ginnastica a corpo libero nei seguenti orari:
martedì e giovedì, dalle 10:00 alle 10:55 e dalle 11:00 alle 11:55;
mercoledì e venerdì dalle 10:00 alle 10:55.
La quota di partecipazione è di € 135,00 per il corso monosettimanale e di € 235,00 per il bisettimanale.
L'incaricata è Angela Bellarte: (cell.: 3492211618 –e-mail: angela.bellarte@gmail.com)

NUOTO
Il corso si svolgerà presso l'Omnicomprensivo di via Natta 11, a partire da mercoledì 10 ottobre, dalle 18:00 alle 19:30.
La quota di partecipazione al corso è di € 200,00.
L'incaricata è Florinda Trombetta (cell.: 3384372583 - e-mail: florinda.trombetta@fastwebnet.it).

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 dall'8 ottobre.
La quota di partecipazione al corso è di € 135,00.
L'incaricata è Angela Tosi (cell.: 3395979704 - e-mail: angela.tosi.lupo@gmail.com).

SCACCHI
Continua il corso, e quest'anno approfondiamo la conoscenza di questa disciplina molto complessa ma intrigante con il seguente programma:
studio delle partite dei grandi campioni e delle chiusure, giocando in simultanea contro gli istruttori.

Tutti i giovedì a partire dal 4 ottobre, dalle 16,30 alle 18,30 presso la sede UICI in via Mozart 16 al costo di € 50,00.
Per info: Susanna Prada (cell.: 3356300390 - e-mail: susanna.prada@gmail.com).

SCHERMA
http://www.gsdnonvedentimilano.org/Scherma.aspx
In collaborazione con l'Accademia Scherma ASD di Milano (via Filippo Sassetti, 15) vi proponiamo:
Per gli agonisti (a partire dal mese di ottobre)
- 2 Giorni (Martedì e Giovedì) – dalle ore 17.00 alle 19.00 – Iscrizione alla FIS, Assicurazione, Lezione Individuale e Arbitraggio durante gli Assalti: - € 400,00.
- 1 Giorno (Martedì o Giovedì) – dalle ore 17.00 alle 19.00 – Iscrizione alla FIS, Assicurazione, Lezione Individuale e Arbitraggio durante gli Assalti - € 250,00.
Per i principianti (a partire dal mese di dicembre)
- 2 Giorni (Martedì e Giovedì) – dalle ore 17.00 alle 19.00 – Iscrizione alla FIS, Assicurazione, Lezione Individuale e Arbitraggio durante gli Assalti - € 300,00.
- 1 Giorno (Martedì o Giovedì) – dalle ore 17.00 alle 19.00 – Iscrizione alla FIS, Assicurazione, Lezione Individuale e Arbitraggio durante gli Assalti - € 190,00.
L'incaricato è Pietro Palumbo (cell.: 3420015078 - e-mail: pietrino_mi@yahoo.it).

SHOWDOWN
http://www.gsdnonvedentimilano.org/Showdown.aspx
Verranno attivati due corsi per gli atleti agonisti tutti i mercoledì e i giovedì dalle 16:00 alle 19:00 a partire dal 10 ottobre.
La quota di partecipazione a ciascun corso è di € 200,00.
L'incaricato è Luca Liberali (cell.: 3392962265 - 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 i venerdì a partire dall'8 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 € 200,00.
L'incaricato è Diego Chiapello (cell.: 3472664538 - e-mail: ildiego75@gmail.com).

GRUPPO SPORTIVO DILETTANTISTICO
NON VEDENTI MILANO ONLUS

**** 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, a tutti i non lavoratori che non abbiano compiuto i 25 anni al 1° ottobre 2018 si praticherà uno sconto del 50% sul costo dei corsi.

SETTIMANA BIANCA
Per gli appassionati sciatori verrà organizzata la consueta settimana bianca che si svolgerà nel mese di gennaio 2019 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:

BASEBALL
http://www.gsdnonvedentimilano.org/Baseball.aspx
A partire dai primi mesi del 2019 verranno organizzati regolari allenamenti presso il Centro Sportivo Saini di via Corelli 26 a Milano**.**
L'incaricato è Fabio Dragotto (cell.: 3405916963 - e-mail: fabio.dragotto@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 gestisce la squadra di calcio a 5 non vedenti.
Gli interessati si possono rivolgere all'incaricato: Nico Cavallotto (cell.: 3279829181 - e-mail: nico.cavallotto@gmail.com).

HATHA YOGA
Alcuni soci dell'UICI di Milano ripropongono il corso di Hatha Yoga da tenersi a partire da lunedì 1 Ottobre presso la sala Trani di via Mozart 16 con la seguente programmazione:
Corso principianti lunedì dalle 15.20 alle 16.50 quota mensile € 25,00.
Corso avanzato lunedì dalle 17.00 alle 18.30 quota mensile € 25,00.
Per chi volesse approfondire la pratica rimane aperta l'opzione bisettimanale al mercoledì

dalle 17.00 alle 18.30 quota mensile € 25,00.
Quest'anno il corso sarà arricchito con la pratica delle campane tibetane utilizzate nella terapia del suono con benefici sulla salute.
Le persone interessate possono rivolgersi a Susanna Prada al 335/6300390 o per e-mail: susanna.prada@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
* 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).

Altre iniziative:

ATLETICA LEGGERA
http://www.gsdnonvedentimilano.org/Atletica.aspx
FrancescoCusati: (cell.: 3287766360- e-mail: francesco.cusati@fastwebnet.it).

EQUITAZIONE

http://www.gsdnonvedentimilano.org/Equitazione.aspx
Angela Bellarte (Cell.: 3492211618, e-mail: angela.bellarte@gmail.com).

GOLF
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

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).

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

Ricordiamo il numero della segreteria: **0276004839** – **3278346575,** a disposizione per informazioni, presso l'ufficio di via Vivaio 7, tutti i mercoledì dalle 14:00 alle 18:00.
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) e su Facebook (www.facebook.com/gsdnonvedentimilano).

Ulteriori nominativi a cui fare riferimento:
Francesco Cusati (Presidente**)** – cell. 3287766360
Domenico Leo (Vicepresidente**)** - cell. 3355868667
Angela Bellarte (segretario**)** - cell. 3492211618
Luca Liberali (consigliere**)** - cell. 3392962265
Giangiacomo Ruggeri (consigliere in rappresentanza del Presidente dell''U.I.C.I di Milano) **-** cell. 3385997298

GRUPPO SPORTIVO DILETTANTISTICO
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.

Iniziamo un nuovo anno all'insegna del movimento e dello stare insieme!

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.: 3278346575 - Email: info@gsdnonvedentimilano.org

Sito web: www.gsdnonvedentimilano.org

Codice Fiscale: 97063940155

IBAN: IT13N0306909606100000004341