



SCUOLA DI
Pallavolo
2018-19





NATA NEL 1965, PRO PATRIA VOLLEY MILANO SI COMPONE DI UN SETTORE AGONISTICO NEL QUALE OTTIENE PRESTIGIOSI SUCCESSI NEI CAMPIONATI DI SERIE E NEI CAMPIONATI GIOVANILI, CHE LA VEDONO OGNI ANNO PROTAGONISTA INDISCUSSA.

Impegnata nella diffusione dello sport di base, presente con i corsi in molte scuole milanesi è, nel panorama pallavolistico lombardo, il gruppo sportivo che accoglie la più ampia attività di base.



MARCHIO ORO PER L'ATTIVITÀ GIOVANILE 2018-2019

MARCHIO ORO per l'attività giovanile 2018-2019: un grande riconoscimento alla Pro da parte della Federazione Italiana Pallavolo.

In riferimento alle indicazioni tecniche federali, Pro Patria Volley aderisce al Progetto S3. Le proposte tecnico - metodologiche di S3 vogliono avviare i giovani alla pallavolo in maniera diversa, attraverso un percorso formativo diverso: partire dal gioco e dal giocare, per divertirsi ed appassionarsi da subito al mondo del volley. Chiedi ai nostri istruttori.

INIZIO CORSI: 1 OTTOBRE 2018

AVVIAMENTO



CORSI DA 1 ORA ALLA SETTIMANA: 200 €

CORSI DA 1 ORA E 30 MIN: 250 €

CORSI DA 2 ORE ALLA SETTIMANA: 300 €

LA QUOTA COMPRENDE

- PARTECIPAZIONE AL CORSO DA OTTOBRE A FINE MAGGIO
- ASSICURAZIONE CONTRO GLI INFORTUNI
- KIT ABBIGLIAMENTO
- PARTECIPAZIONE AL GRANDE TORNEO DI MINIVOLLEY
- INGRESSO GRATUITO ALLE PARTITE DI PRO PATRIA VOLLEY MILANO

IBAN: IT 7900 53870 1603000002630986

INTESTATO A PRO PATRIA VOLLEY MILANO

BANCA BPER

CAUSALE: NOME, COGNOME ISCRITTO + CODICE CORSO

I corsi di avviamento alla pallavolo sono rivolti alle ragazze e ai ragazzi che frequentano le scuole elementari, medie e superiori. Obiettivo principale è quello di iniziare i giovani alla pallavolo. I ragazzi che frequentano i corsi di pallavolo vogliono innanzitutto divertirsi. Così facendo, sotto la guida dei nostri tecnici, non solo apprendono le basi della disciplina, ma imparano a socializzare, a confrontarsi con gli altri e a rispettarci reciprocamente.

Pro Patria Volley da anni si impegna nella promozione dello sport di base a Milano, affidando i giovani ad istruttori specializzati e preparati, che ben conoscono le esigenze e le problematiche legate allo sviluppo psicomotorio dei bambini. Con i corsi di Primo Sport vogliamo potenziare e diversificare la proposta motoria. Socializzazione, integrazione, aspetto ludico e multidisciplinarietà sono i principi didattici per la nuova proposta sportiva.



MINIVOLLEY

QUOTA ISCRIZIONE

CORSI BI-SETTIMANALI: 400 €

CORSI MONOSETTIMANALI: 300 €

LA QUOTA COMPRENDE

- DIVISA DA GIOCO E ZAINETTO
- ASSICURAZIONE CONTRO GLI INFORTUNI
- PARTECIPAZIONE AL CAMPIONATO

PRESENTARSI GIOVEDÌ 13 SETTEMBRE 2018 ALLE ORE 18:30 PRESSO LA PALESTRA BACONE IN VIA MONTEVERDI 6 (MM1-MM2 LORETO).

L'ISCRIZIONE AL MINIVOLLEY POTRÀ AVVENIRE SOLO AL TERMINE DEL PRIMO ALLENAMENTO DI PROVA CHE AVVERRÀ IN PRESENZA DEI NOSTRI ALLENATORI.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI: CHIARA

c.bassanelli@propatria-volley-milano.it

È riservato alle giovanissime nate dal 2009 al 2011 che vogliono intraprendere un'attività tecnicamente più approfondita e preparatoria per un eventuale passaggio nelle squadre giovanili agonistiche. L'attività prevede la partecipazione al campionato FIPAV.

GINNASTICA PER ADULTI

Fare ginnastica non significa necessariamente fare grossi sforzi fisici e mettere a dura prova il proprio fisico. Fare ginnastica, seguendo un programma di allenamento ben definito, è consigliabile a tutte le età. I movimenti lenti e graduali di questa disciplina sportiva sono infatti calibrati per non pesare sulle articolazioni, pur permettendo di mantenere la muscolatura distesa e di aumentare l'elasticità.

QUOTA ISCRIZIONE

CORSI DA 2 ORE ALLA SETTIMANA: 260 €
LUNEDÌ-MERCOLEDÌ DALLE 19:00 ALLE 20:00
PALESTRA DI VIA PASCAL, 35

INFO E ISCRIZIONI

STEFANO BERNAZZANI

luvaste@tiscali.it

TEL.: 02 2140577

INIZIO CORSI LUNEDÌ 1 OTTOBRE 2018

PALLAVOLO PER ADULTI

Attività amatoriale per Adulti (maschi e femmine) senza limiti di età.

Se sei uno o una ex pallavolista, o semplicemente vuoi cimentarti nel gioco della pallavolo, da noi troverai diversi gruppi amatoriali, con i quali allenarti e divertirti. I nostri tecnici sono garanzia di qualità e professionalità.

QUOTA ISCRIZIONE

CORSI DA 2 ORE ALLA SETTIMANA: 260 €
CORSI DA 4 ORE ALLA SETTIMANA: 350 €

ISCRIZIONI

ON-LINE A PARTIRE DAL 1 SETTEMBRE 2018

PER INFORMAZIONI:

segreteria@propatria-volley-milano.it

o Chiara

c.bassanelli@propatria-volley-milano.it

**INIZIO CORSI LUNEDÌ 1 OTTOBRE 2018. È POSSIBILE
PARTECIPARE AD UNA LEZIONE DI PROVA.**

PILATES

Il Pilates è una fusione di tecniche che insegna ad assumere una corretta postura e a dare maggiore armonia e fluidità ai movimenti. L'obiettivo è quello di rendere le persone consapevoli del proprio corpo e della propria mente per unirli in un'entità singola, dinamica e funzionale. Si lavora sul rafforzamento, sull'allungamento e sulla tonificazione del muscolo, senza un aumento di massa.

QUOTA ISCRIZIONE

CORSI DA 1 ORA ALLA SETTIMANA: 200 €
GIOVEDÌ DALLE 19:00 ALLE 20:00
PALESTRA DI VIA PASCAL, 35

INFO E ISCRIZIONI

c.bassanelli@propatria-volley-milano.it

**INIZIO CORSI GIOVEDÌ 4 OTTOBRE 2018. È POSSIBILE
PARTECIPARE AD UNA LEZIONE DI PROVA**

AVVIAMENTO ALLA PALLAVOLO

CODICE	CORSO	SEDE	GIORNO	ORARIO
--------	-------	------	--------	--------

MATERNA

BA-VE-MAT	PRIMO SPORT	Via Monteverdi, 6	Venerdì	16:15-17:00
-----------	-------------	-------------------	---------	-------------

1, 2, 3 ELEMENTARE

CO-MA-01	PALLAVOLO	Via Colletta, 49	Martedì	16:45-18:15
----------	-----------	------------------	---------	-------------

BA-ME-01	PALLAVOLO	Via Monteverdi, 6	Mercoledì	16:45-17:45
----------	-----------	-------------------	-----------	-------------

UG-MA-02	PALLAVOLO	Via S. Uguzzone, 1	Martedì	16:45-17:45
----------	-----------	--------------------	---------	-------------

3, 4, 5 ELEMENTARE

BO-GIO-01	PALLAVOLO	Via Bottego, 4	Giovedì	16:45-18:15
-----------	-----------	----------------	---------	-------------

UG-GIO-01	PALLAVOLO	Via S. Uguzzone, 1	Giovedì	16:45-17:45
-----------	-----------	--------------------	---------	-------------

BA-MA-02	PALLAVOLO	Via Monteverdi, 6	Martedì	16:45-17:45
----------	-----------	-------------------	---------	-------------

BA-ME-02	PALLAVOLO	Via Monteverdi, 6	Mercoledì	16:45-17:45
----------	-----------	-------------------	-----------	-------------

MA-VE-01	PALLAVOLO	Via S. Mamete, 1	Venerdì	16:45-18:15
----------	-----------	------------------	---------	-------------

TRO-GIO-01	PALLAVOLO	Via Giacosa, 46 Pal. Solarium	Giovedì	16:45-17:45
------------	-----------	----------------------------------	---------	-------------

TRO-ME-01	PALLAVOLO	Via Russo, 27	Mercoledì	17:00-18:00
-----------	-----------	---------------	-----------	-------------

MEDIE

BA-MA-03	PALLAVOLO	Via Monteverdi, 6	Martedì	16:45-17:45
----------	-----------	-------------------	---------	-------------

PASCAL-A	PALLAVOLO	Via Pascal, 35	Lunedì - Giovedì	17:00-18:00
----------	-----------	----------------	------------------	-------------

PASCAL-B	PALLAVOLO	Via Pascal, 35	Lunedì - Giovedì	18:00-19:00
----------	-----------	----------------	------------------	-------------

STO-ME-01	PALLAVOLO	Via Stoppani, 1	Mercoledì	18:30-19:30
-----------	-----------	-----------------	-----------	-------------

TRO-ME-02	PALLAVOLO	Via Russo, 27	Mercoledì	18:00-19:00
-----------	-----------	---------------	-----------	-------------

SUPERIORI

PASCAL-SUP	PALLAVOLO	Via Pascal, 35	Mercoledì	17:00-19:00
------------	-----------	----------------	-----------	-------------

STO-VE-02	PALLAVOLO	Via Stoppani, 1	Venerdì	18:00-19:30
-----------	-----------	-----------------	---------	-------------

PALLAVOLO PER ADULTI

PAS-AD	PALLAVOLO	Via Pascal, 35	Lunedì - Mercoledì	20:00-22:00
--------	-----------	----------------	--------------------	-------------

BA-AD-BI	PALLAVOLO	Via Monteverdi, 6	Martedì - Giovedì	20:00-22:00
----------	-----------	-------------------	-------------------	-------------

BA-AD	PALLAVOLO	Via Monteverdi, 6	Mercoledì	20:00-22:00
-------	-----------	-------------------	-----------	-------------

MAX-AD	PALLAVOLO	Via Don Calabria, 13	Giovedì	19:30-21:30
--------	-----------	----------------------	---------	-------------

TRO-AD	PALLAVOLO	Via Giacosa, 46	Venerdì	20:00-22:00
--------	-----------	-----------------	---------	-------------

MINIVOLLEY

MV-BA	MINIVOLLEY	Via Monteverdi, 6	Mercoledì - Venerdì	17:45-19:45
-------	------------	-------------------	---------------------	-------------

MV-TRO	MINIVOLLEY	Via Russo, 27	Lunedì	17:00-19:00
--------	------------	---------------	--------	-------------

MV-CO	MINIVOLLEY	Via Colletta, 49	Martedì - Giovedì	16:45-18:15
-------	------------	------------------	-------------------	-------------

MV-CA	MINIVOLLEY	Via Carnia, 32	Martedì	16:45-18:15
-------	------------	----------------	---------	-------------

INFO GENERALI

Tutti i corsi inizieranno tra l'1 e il 5 ottobre 2018 e termineranno nell'ultima settimana di maggio (salvo diverse indicazioni delle singole scuole).

I corsi sono curati da istruttori ISEF o allenatori federali.

È obbligatoria la presentazione del certificato medico di sana e robusta costituzione al momento dell'iscrizione.

È possibile fare un allenamento di prova, al termine del quale sarà possibile parlare con l'istruttore. L'iscrizione è da intendersi confermata solo al momento di ricezione di copia del bonifico o al versamento dei contanti/assegno in segreteria e alla consegna del certificato medico. Nel caso mancasse una delle due, la Società accetterà altre iscrizioni correttamente confermate.

COME FARE PER ISCRIVERSI?

ON LINE, sul sito www.propatria-volley-milano.it alla sezione CORSI a partire dal 1 settembre 2018 fino ad esaurimento posti.

DI PERSONA O TELEFONICAMENTE c/o Segreteria Pro Patria Volley Via Don Giovanni Calabria 16 Milano tel.(+wapp): 340 793 9825 dal 3 settembre al 28 settembre 2018 il lunedì – martedì– giovedì dalle 17:00 alle 19:30.

La settimana precedente l'inizio dei corsi, dal 24 al 28 settembre 2018, nei giorni e orari di riferimento del corso scelto, sarà presente nella palestra dove si tiene il corso l'istruttore, per conoscere le famiglie e raccogliere il certificato medico dei partecipanti.

Dopo la data del corso, solo se ci saranno ancora posti disponibili, sarà possibile iscriversi tramite internet oppure direttamente in palestra.



LIKE US
[Facebook.com](https://www.facebook.com/propatria-volley-milano)



FOLLOW US
[twitter.com](https://twitter.com/propatria-volley-milano)



FOLLOW US
[instagram.com](https://www.instagram.com/propatria-volley-milano)

*Iscriviti sul
nostro sito:*



www.propatria-volley-milano.it