

CORSO DI AVVIAMENTO AL TIRO CON L'ARCO

Tendere l'arco, soccare, ed in quel magico istante veder volare la propria freccia vuoi dire percepire sensazioni straordinarie del tutto diverse per ciascuno di noi. Dopo l'iniziale stupore, ciascuno continua per le ragioni più differenti. Per qualcuno è un strumento per la ricerca dell'equilibrio interiore o per avere un momento di estraniamento dallo stress; per altri al contrario è uno sfogo, una ricarica di energia o un modo istintivo per comprendere cosa provavano i nostri antenati. Per tanti, infine è semplicemente un modo per divertirsi con gli altri arcieri.

CORSO BASE

2 week-end oppure 30 ore infrasettimanali in incontri da 2-4 ore da concordare.

DOVE SI SVOLGONO I CORSI?

Presso il centro Fast & Fun Sport di Cusago (MI) e presente un campo di tiro con bersagli statici.

COSA SERVIR?

Certificato medico di buona salute per attività NON agonistica. Due foto formato tessera. Per i minorenni l'accesso alla struttura è consentito solo se accompagnati.

IL MATERIALE?

Quanto necessario (arco e frecce) è messo a disposizione dalla scuola di compagnia, inclusa l'assicurazione contro danni a terzi e l'iscrizione alla UISP per tutto l'anno sportivo.

UNA VOLTA FINITO IL CORSO BASE?

Riceverai l'attestato che certifica che hai raggiunto le abilità di base per gestire autonomamente l'arco in sicurezza per te e gli altri. Potrai quindi utilizzare l'area allestita per il tiro e partecipare alle gare ufficiali ed a quelle amichevoli.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Ingresso singolo: 3 euro

Abbonamento annuale (40 ingressi): 60 €

Corsi di avviamento al tiro con l'arco: 140 €

Alle quote indicate occorre aggiungere il versamento della tassa di iscrizione di 20 € che comprende: diritti di segreteria e tessera associativa UISP. Certificato medico obbligatorio.

Tra le molteplici attività istituzionali vi segnaliamo:

- **CORSI DI PERFEZIONAMENTO DELLA TECNICA DI TIRO**

- **PROGRAMMAZIONE INDIVIDUALE**

- **FORMAZIONE TECNICI**

Costo da concordare con il maestro.



CIRCOLO SPORT & FUN

CALCETTO BAILLA

BOCCE

PING-PONG

GREEN VOLLEY

GIOCHI DA TAVOLO

GIOCHI DIMENTICATI

TAVOLA FREDDA

PANINI E PIADINE

BIBITE E COCKTAIL

GELATI

FESTE DI COMPLEANNO

FESTE DI LAUREA

GRIGLIATE

TV SKY SPORT



Comune
di Cusago



Comitato di Milano

FAST & FUN SPORT PARK

CENTRO

SPORTIVO

COMUNALE

OPEN AIR

ECOLOGICO

FAMILY FRIENDLY

Cusago

Via IV Novembre

Orari segreteria:

lunedì dalle 14:30 alle 19

dal martedì al venerdì

dalle 10 alle 13 e dalle 14:30 alle 19

Recapiti

Tel. 02.9019850 - Mob. 393.9080833

infocusago.milano@uisp.it



TENNIS

DUE CAMPI IN TERRA ROSSA DISPONIBILI TUTTO L'ANNO.

SCUOLA TENNIS 2013/2014

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Alle quote indicate occorre aggiungere il versamento della tassa di iscrizione di 30 € che comprende: diritti di segreteria e tessera associativa UISP (comprensiva di copertura assicurativa infortunistica e di responsabilità civile terzi). Certificato medico obbligatorio.

BAMBINI - RAGAZZI

PROPEDEUTICO

(Percorso ludico-motorio per l'avvicinamento al mini-tennis)

Orario: 17-18 - Et : 4-6 anni
Settimanale (45 minuti) costo: 160 €

CORSO BASE

Orario: 17-18 / 18-19 - Et : 8-10 anni
Settimanale (90 minuti) costo: 460 €

MINI-TENNIS

Orario: 17-18 / 18-19 - Et : 6-8 anni
Settimanale (30 minuti) costo: 270 €
Corso Avanzato: orario da concordare con il maestro
Et : 8 anni in su.
(90 min. di tennis + 60 min. di atletica)
Bisettimanale costo: 860 €

CORSO PRE-AGONISTICA

Orario: da concordare con il maestro
Et : 12 anni in su.
(90 min. di tennis + 90 min. di tennis + 60 min. di atletica)
Trisettimanale costo: 1250 €

LEZIONE INDIVIDUALE MINORI

(fino a 15 anni)
Invernale/estivo costo: 25 € l'ora

ADULTI

CORSO ADULTI INVERNALE 1

12 lezioni (da 2 persone in campo)
Settimanale (50 minuti) costo: 180 €

CORSO ADULTI INVERNALE 2

12 lezioni (3-4 persone in campo)
Settimanale: (50 minuti) costo: 160 €

CORSO PRIMAVERA-ESTATE

(dal 15 aprile 2014)
12 lezioni (da 2 persone in campo)
Settimanale: (50 minuti) costo: 150 €

CORSO PRIMAVERA-ESTATE

(dal 15 aprile 2014)
12 lezioni (da 3-4 persone in campo)
Settimanale: (50 minuti) costo: 130 €

LEZIONE INDIVIDUALE ADULTI

Invernale: 32 € l'ora
Estivo: 30 € l'ora

AFFITTO CAMPO

ESTIVO

Costo campo dalle 10 alle 13: 10 € l'ora
Costo campo dalle 13 alle 18: 13 € l'ora
Costo campo dopo le 18: 15 € l'ora
Costo campo week-end: 15 € l'ora

INVERNALE

Costo campo dalle 9 alle 13: 20 € l'ora
Costo campo dalle 14 alle 24: 22 € l'ora

PING-PONG

CORSO BASE E AVANZATO

Tassa d'iscrizione di 20 € (Diritti di segreteria e tessera UISP)
Certificato medico obbligatorio. Costi ed orari da stabilire con il maestro in base al numero di allievi ed al livello degli stessi.

ATLETICA

Ingresso pista di atletica e spogliatoio diurno costo: 3 €
Abbonamento annuale costo: 100 €

CALCIO

La Uisp offre formazione calcistica per bambini e ragazzi. L'obiettivo della scuola calcio   quello di tramettere ai giovani la passione per il pallone, il sacrificio, il rispetto di s , dell'avversario e delle regole del gioco al fine di fare di ogni evento sportivo un momento di festa e di divertimento.

SCUOLA CALCIO PER I NATI DAL 2008 AL 2006

Costo: 300 € (compresa assicurazione e kit abbigliamento)

AFFITTO CAMPI CALCIO A 11

Due campi da calcio, disponibili anche nelle ore serali.
Costo Partita: 80 € - Costo Allenamento: 70 €

AFFITTO CAMPO CALCIO A 5

Un campo da calcetto per squadre da 5, disponibile anche nelle ore serali.

Costo Partita: 50 € l'ora - Costo Allenamento: 30 € l'ora

PROMOZIONE CALCIO A 5

Fino al 31 dicembre 2013 costo di 35 € l'ora

RUGBY

Il mini rugby   rivolto ai bambini dai 6 ai 12 anni che hanno molta voglia di divertirsi: lo apprendono e praticano suddivisi nelle categorie Under 6, Under 8, Under 10 e Under 12. La parte tecnica   coordinata insieme allo staff tecnico del Chicken Rugby Rozzano e Stella Rossa.

SCUOLA RUGBY

1 volta a settimana 2 ore dal 2006 al 2002 (scuole elementari)
Costo: 270 € (compreso di assicurazione e kit abbigliamento)

1 volta a settimana 2 ore dal 1998 al 2001 (scuole medie)
Costo: 270 € (compreso di assicurazione e kit abbigliamento)

AFFITTO CAMPO DA RUGBY

(regolamentare per incontri, tornei ed eventi rugbyistici)
Partita costo: 70 € - Allenamento costo: 60 €