

Centro Sportivo Trezzano sul Naviglio

Stagione Sportiva 2019/2020
MAGAZINE 01



MOVIMENTO

& Benessere

Öin[®]
SPORT
allenati a star bene

#MÖ·VEMENT®

MOVEMENT è un Programma di ampio respiro incentrato sul “movimento”, inteso come **lotta alla sedentarietà e strumento di salute**, che il Gruppo IN SPORT promuove tra la popolazione attraverso **eventi totalmente gratuiti** incentrati sul benessere, divertimento e socializzazione per tutti, senza barriere e senza distinzioni di sesso, età, condizione fisica.



“**IN SPORT loves PEOPLE - allenati a far del bene**” è il marchio attraverso il quale il Gruppo IN SPORT - in linea con i principi dettati dalla propria mission, improntata al raggiungimento del benessere e della salute psico-fisica delle persone - accompagna e sostiene sul territorio numerose realtà associative e ONLUS attraverso:

- iniziative sociali
- attività benefiche
- campagne di solidarietà



**Nel vero sport,
il corpo abbraccia l'anima.**

Dalla stagione 2018-2019 è consolidata la collaborazione con la “WOMEN IN SPORT” ONLUS, nata per sostenere tutte le donne vittime di violenze e vessazioni anche attraverso i numerosi risvolti positivi offerti dall'esperienza sportiva.



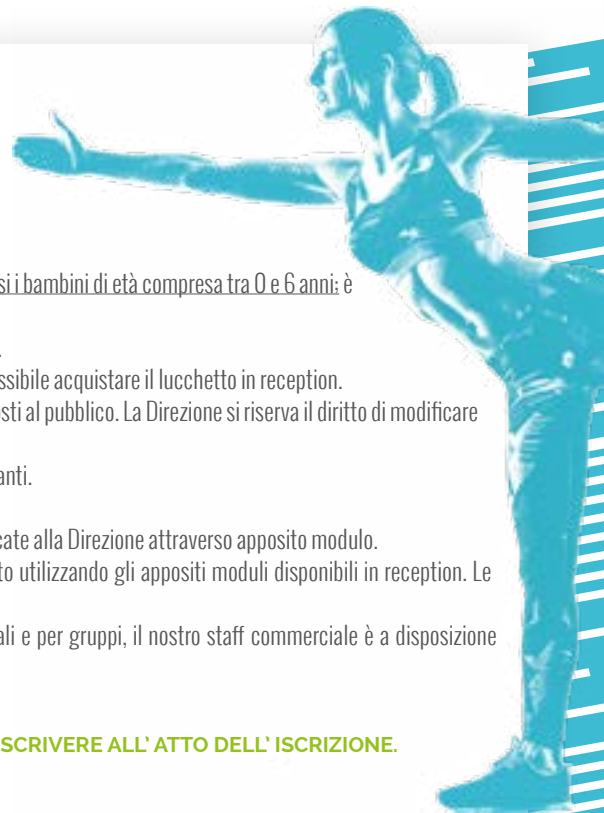
CONSIGLI

- Per una corretta attività motoria si consiglia almeno una frequenza bisettimanale.
- A partire da 9 anni, i bambini si preparano per i relativi corsi negli spogliatoi, senza l'aiuto dei genitori.

INFORMAZIONI UTILI

- Si richiede obbligatoriamente il certificato medico d'idoneità per attività sportiva non agonistica, esclusi i bambini di età compresa tra 0 e 6 anni: è possibile effettuare la visita medica presso il centro sportivo (DM 24-4-2013 e successive modifiche).
- Per accedere alla piscina e agli spogliatoi è obbligatorio l'uso di calzature idonee, con suola antiscivolo.
- Gli spogliatoi sono dotati di armadietti con chiusura a lucchetto personale e di cabine a rotazione. E' possibile acquistare il lucchetto in reception.
- I corsi sono proposti con frequenza, durata e tariffe previsti nella programmazione e nel calendario esposti al pubblico. La Direzione si riserva il diritto di modificare il planning corsi e gli orari in base alle necessità organizzative.
- Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno e la quota del corso sarà ricalcolata in funzione delle lezioni mancanti.
- Il ritiro parziale o totale dalle attività non dà diritto ad alcun rimborso.
- Le sospensioni prolungate (minimo tre assenze) motivate da certificato medico devono essere comunicate alla Direzione attraverso apposito modulo.
- Tutte le richieste di variazioni inerenti gli abbonamenti e/o i corsi devono essere effettuate per iscritto utilizzando gli appositi moduli disponibili in reception. Le richieste saranno valutate dalla Direzione.
- Per formule di abbonamento, soluzioni personalizzate, agevolazioni ai famigliari, convenzioni aziendali e per gruppi, il nostro staff commerciale è a disposizione presso la reception.

PER TUTTO QUANTO QUI NON ESPRESSO SI RIMANDA AL REGOLAMENTO DA SOTTOSCRIVERE ALL' ATTO DELL' ISCRIZIONE.



SEGRETERIA orari

| LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 10:00-15:00 | 9:15-15:00 | 10:00-15:00 | 10:00-15:00 | 9:15-15:00 | 9:00-13:00 | 9:30-19:00 |
| 16:00-22:00 | 16:00-22:30 | 16:00-22:30 | 16:00-22:00 | 16:00-22:30 | 15:00-19:30 | |

Nuoto guidato

Nuoto guidato, il nuoto con una marcia in più.

Programmi d'allenamento liberamente consultabili rendono varie, piacevoli e mirate le sessioni.



Coltiviamo il piacere di fare Sport!

| ORARI | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|-------|-------------|----------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------------|-------------|
| | 10:00-14:30 | 9:15-14:30 18:30-22:00* | 10:00-14:30 18:30-22:00# | 10:00-14:30 | 9:15-14:30 18:30-22:00* | 15:30-19:00 |

Per informazioni su:

* fino alle ore 20:30 due corsie a disposizione

dalle 18:30 alle 19:00 due corsie a disposizione

- **INGRESSI SINGOLI;**
- **ABBONAMENTI A INGRESSI;**
- **ABBONAMENTI OPEN;**

Chiamaci al numero **02 4450156.**

| | | | |
|--------------------------|-----------|------------|-----------|
| PROPOSTA 1 | DATA..... | PROPOSTA 2 | DATA..... |
| € | € | € | € |
| NOTE | | NOTE | |
| REFERENTE IN SPORT | | | |

I NOSTRI SERVIZI

ONLINE

Salta la fila...l'allenamento InSport è a portata di click! il centro sportivo è **ON LINE**: acquista o rinnova l'abbonamento e scopri tutti gli altri servizi in rete.

APP SATISPAY

Evita di utilizzare i contanti... puoi farlo grazie al tuo Smartphone e a **SATISPAY**... non attendere oltre, scarica la **APP** e scopri come funziona.

CARTE

Nei centri sportivi puoi utilizzare anche la carta di credito o il bancomat per i pagamenti.

LA CULTURA DELLA SICUREZZA IN ACQUA

La relatività è ovunque: l'acqua è un elemento fondamentale per la vita ma può diventare fonte di pericolo se non la sai rispettare.

L'Istituto Superiore della Sanità si è a più riprese espresso per stimolare tutti gli operatori del mondo acquatico affinché diffondano una più efficace e continua cultura della sicurezza in acqua, unica via efficace per potersi porre l'obiettivo di diminuire i numeri dei decessi per annegamento nel Mondo e in Italia.

La Scuola Nuoto In Sport abbraccia quindi la filosofia della Federazione Italiana Nuoto:

“Se sai nuotare puoi salvare la tua vita e, a certe condizioni, anche quella degli altri”.

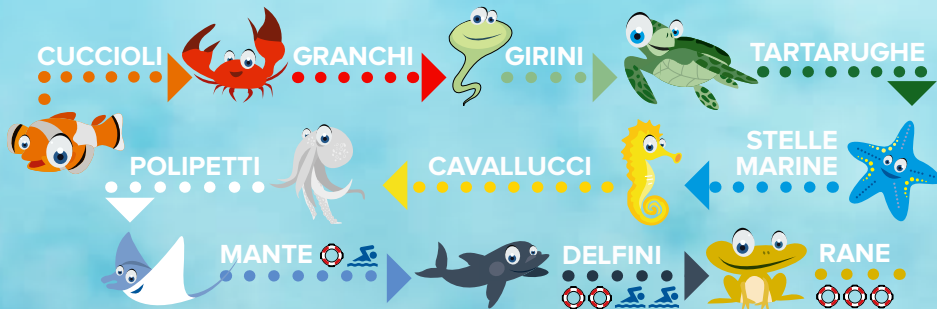
Il Progetto “L'acqua in sicurezza” è la sintesi di anni di esperienze didattiche di scuola nuoto con bambini, ragazzi, istituti e adulti con gli obiettivi di:

- migliorare le capacità natatorie degli allievi, la capacità di muoversi con tranquillità, potersi trarre in salvo nell'ambiente acquatico ed affrontare eventuali situazioni di pericolo.
- sviluppare motricità e competenze acquatiche dal semplice ambientamento alle abilità sportive specifiche.

La volontà è quella di insegnare a nuotare testimoniando la progressione didattica con i livelli della nostra scuola nuoto, certificare le abilità natatorie con gli attestati della Federazione Italiana Nuoto (Sa Nuotare 1 e 2; Abilità al nuoto per Salvamento 1-2-3) e infine fare in modo che il maggior numero di ragazzi e adulti arrivino a conseguire il Brevetto di Assistente Bagnanti garanzia dello star bene in acqua, saper aiutare gli altri e conseguire un attestato professionale riconosciuto in tutto il mondo a livello lavorativo.

L'ACQUA IN SICUREZZA

**SCUOLA NUOTO
DAI CUCCIOLI AI TEENAGERS**



SCUOLA NUOTO ADULTI

PRINCIPIANTE LIV. 1 E 2

PERFEZIONAMENTO LIV. 3

PERFEZIONAMENTO AVANZATO LIV. 4  -  

PERFEZIONAMENTO EVOLUTO LIV. 5   

Scuola Nuoto

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

BABY (3-5 ANNI) (30 MIN.)

Imparare a "nuotare", giocando insieme ai nostri istruttori per raggiungere la migliore autonomia nell'ambiente acquatico.

RAGAZZI (6-12 ANNI) (45 MIN.)


Per chi non si è ancora avvicinato al mondo del nuoto e per tutti i ragazzi che vogliono apprendere ed affinare le tecniche.


TEENAGERS (13-17 ANNI) (45 MIN.)


Oltre a migliorare la tecnica, ti piace allenarti per mantenerti in forma? Questo è il corso che fa per te. È rivolto a tutti: sia "principianti", che si avvicinano all'ambiente acquatico, sia "avanzati", che vogliono perfezionarsi. Può essere la "porta d'accesso" per l'attività agonistica.



CERTIFICAZIONI FIN DI SALVAMENTO




 Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 1° grado: formazione teorica e verifica in acqua sei un bagnante sicuro

 Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 2° grado formazione teorica e verifica in acqua

 Per ottenere l'Abilità al Nuoto per Salvamento di 3° grado formazione teorica e verifica in acqua

E ORA PUOI DIVENTARE UN ASSISTENTE BAGNANTI!!

CERTIFICAZIONI FIN DI NUOTO

 Attestato SA NUOTARE 1
  Attestato SA NUOTARE 2

LEGENDA

 CERTIFICAZIONI FIN DI SALVAMENTO

 CERTIFICAZIONI FIN DI NUOTO

CHIEDI IN RECEPTION E AL COORDINATORE TUTTI I DETTAGLI DI CIASCUN LIVELLO

CORSI DI NUOTO PER *adulti*

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI



CORSI ADULTI (45 MIN.)

Nuotare fa bene e non è mai troppo tardi per imparare. C'è un corso per tutti i livelli di abilità.

NUOTO INDIVIDUALE/LEZIONI PRIVATE (45 MIN.)

Imparare a nuotare o perfezionare lo stile risulterà più efficace con un istruttore personale a completa disposizione. Corso proposto a pacchetti di lezioni.

NUOTO MASTER

Affinamento e perfezionamento tecnico delle tecniche di nuoto finalizzato al miglioramento delle proprie prestazioni attraverso metodologie specifiche di allenamento.

Orari scuola nuoto

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI



| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| BABY 3-5 anni | 16:30-17:00 16:45-17:15 17:15-17:45 | 16:30-17:00 16:45-17:15 17:00-17:30 17:15-17:45 | 16:45-17:15 17:15-17:45 17:45-18:15 | 16:30-17:00 16:45-17:15 17:15-17:45 | 16:30-17:00 16:45-17:15 17:00-17:30 17:15-17:45 | 9:30-10:00 10:00-10:30 10:30-11:00 11:00-11:30 11:30-12:00 |
| RAGAZZI 6-12 anni | 17:00-17:45 17:45-18:30 | 16:15-17:00 17:00-17:45 17:45-18:30 | 17:00-17:45 17:45-18:30 | 17:00-17:45 17:45-18:30 | 16:15-17:00 17:00-17:45 17:45-18:30 | 10:00-10:45 10:45-11:30 11:30-12:15 |
| TEENAGER 13-17 ANNI | 18:30-19:15 | | | 18:30-19:15 | | |
| ADULTI > 17 anni | 19:15-20:00 20:00-20:45 | 9:30-10:15 10:15-11:00 | 18:30-19:15 | 19:15-20:00 20:00-20:45 | 9:30-10:15 10:15-11:00 | 9:15-10:00 |
| NUOTO MASTER | 20:00-21:30 | | | 20:00-21:30 | | |

Agonistica

IN SPORT WANTS YOU !



Nuoto, nuoto per salvamento, nuoto sincronizzato, pallanuoto, triathlon, duathlon, running, calcio... un grande movimento, tante attività sportive per altrettante sfide.

La filosofia dell' "Agonismo" di In Sport è affrontare la sfida, mettersi in gioco, allenarsi con costanza e dedizione, dare il meglio di sé ed accettare il risultato sportivamente.

La forza di In Sport non risiede solo nel far crescere il singolo atleta promettente, quanto nel lavorare a livello di squadra, affinché tutti abbiano le possibilità, impegnandosi, di raggiungere i propri scopi.

Gli atleti In Sport sono innanzitutto squadra, team, unione e coesione.

Un ampio Staff Tecnico segue gli atleti sia sotto il punto di vista psichico che motorio, nella piena consapevolezza educativa della loro complessità, affinché la crescita non sia solo mirata al miglioramento di risultati sportivi ma anche e soprattutto degli aspetti etico valoriali.

L'obiettivo è quello di creare un "movimento" In Sport per dare a tutti l'occasione di fare sport e sentirsi parte di un gruppo, condividendo passione ed esperienze.



Entra a far parte della squadra agonistica In Sport. Informati presso i nostri centri sportivi per conoscere quali attività puoi praticare e come tesserarti: scopri i traguardi ottenuti nella pagina dedicata del nostro sito:

www.insportsrl.it

“ Il fiore all’occhiello della Squadra Agonistica In Sport è il Progetto “Rane Rosse” che può fregiarsi del titolo di Campione del Mondo nel nuoto per salvamento e della conquista del secondo posto assoluto italiano alla Coppa Brema 2019.”



RANE ROSSE IN SPORT È SEMPRE PIÙ SOCIAL! Rimani sempre aggiornato, seguici su: Instagram “Insportranerosse” Facebook “In Sport Rane Rosse” e “Atleti In Sport”

H₂O Special

RIEDUCAZIONE IN ACQUA

L'idroterapia è indicata sia come mezzo di preparazione fisica in vista dell'intervento chirurgico sia come efficace strumento riabilitativo nella fase di rieducazione post-operatoria e per recuperare da un infortunio: corso proposto a pacchetti di lezioni.

GINNASTICA POSTURALE

L'obiettivo è ristabilire l'ottimale equilibrio muscoloscheletrico alterato da retrazioni muscolari, rigidità articolare, squilibri posturali, traumi, interventi chirurgici o cattive abitudini nello stile di vita. L'iscrizione al corso prevede un check posturale preliminare.

Fitness in acqua

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

ACQUA DOLCE

Attività a bassa intensità finalizzata al benessere fisico e al recupero di piccoli disturbi a livello articolare.

IN ACQUA GYM

Evergreen del fitness acquatico rivisitato con fantasia e creatività dai nostri istruttori. attività d'intensità medio-alta di tonificazione.

IN ACQUA BIKE

Pedalarci in acqua per allenare le gambe ma si lavora anche con le braccia e si stimola l'addome. Si consigliano scarpe o calzini per fitness in acqua.

IN GYM + BIKE

Per i più esigenti: 30 minuti di In acqua gym + 30 minuti di In acqua bike. Il risultato?! un allenamento completo, esplosivo e tonificante da non perdere!

Feste di compleanno

STANCO DELLA SOLITA FESTA?

Il compleanno "più pazzo del mondo" si festeggia in piscina! Giochi d'acqua, tanta musica solo per te e per i tuoi amici e un'area riservata dove consumare il tuo goloso buffet. Con queste premesse il divertimento è assicurato!

ANIMATION BIRTHDAY

L'animazione consisterà in giochi di gruppo di vario genere studiati in relazione all'età ed alle preferenze del festeggiato. A disposizione:

- spazio acqua: un'ora di gioco guidato.
- spazio torta già pronto con tovaglia, tovaglioli, bicchieri, piatti.

Per info:

Tel. 02 4450156

E-mail trezzano@insportsrl.it

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

 Power  Intensità alta  Intensità media  Intensità bassa  Stretch

Orari palestra

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ |
|------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|
| IN DOLCE | 10:15 - 11:15 | 09:15 - 10:15 | | 10:15 - 11:15 | 09:15 - 10:15 |
| IN POWER FITNESS | | | 13:00-13:45 | | |
| IN PILATES | | 13:00-13:45 | | | 13:00-13:45 |
| IN GAG | 17:45-18:30 | | | 17:45-18:30 | |

Note



Calendario Corsi

| | Settembre | | | | | Ottobre | | | | Novembre | | | | Dicembre | | | | | Gennaio/Febbraio | | | | |
|-----------|-----------|----|----|----|----|---------|----|----|----|----------|----|----|----|----------|----|----|----|----|------------------|----|----|----|----|
| Lunedì | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| Martedì | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| Mercoledì | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| Giovedì | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| Venerdì | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| Sabato | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 |
| Domenica | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 |

1° ciclo 16/09/2019 - 02/02/2020

| | Febbraio | | | | Marzo | | | | | Aprile | | | | Maggio | | | | Giugno | | | |
|-----------|----------|----|----|----|-------|----|----|----|----|--------|----|----|----|--------|----|----|----|--------|----|----|----|
| Lunedì | 3 | 10 | 17 | 24 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 |
| Martedì | 4 | 11 | 18 | 25 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 |
| Mercoledì | 5 | 12 | 19 | 26 | 4 | 11 | 18 | 25 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 |
| Giovedì | 6 | 13 | 20 | 27 | 5 | 12 | 19 | 26 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 |
| Venerdì | 7 | 14 | 21 | 28 | 6 | 13 | 20 | 27 | 3 | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| Sabato | 8 | 15 | 22 | 29 | 7 | 14 | 21 | 28 | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| Domenica | 9 | 16 | 23 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 |

2° ciclo 03/02/2020 - 07/06/2020

Chiusura centro per festività

Solo nuoto guidato/sala fitness con orari da definire

DOVE SIAMO

IN SPORT S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Comunale -
ARCORE (MB)
Via San Martino
Tel. 039 617831
arcore@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale -
CONCOREZZO (MB)
Via Pio X - Tel. 039.6042562
concorezzo@insportsrl.it

Piscina Comunale - SEGRATE (MI)
Via Roma - Tel. 02 21872090
segrate@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale
"M. Rivetti" - BIELLA (BI)
Viale Macallè, 23
Tel. 015 402808
biella@insportsrl.it

Piscina Comunale -
CRESCENTINO (VC)
Via Peruzia, 10 - Tel. 0161841748
crescentino@insportsrl.it

Piscina Comunale -
TREZZANO SUL NAVIGLIO (MI)
Via Di Vittorio - Tel. 02 4450156
trezzano@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale -
BOLLATE (MI)
Via Dante, 67/69
Tel. 02 33301524
bollate@insportsrl.it

Gardacqua - GARDA (VR)
Via Cirillo Salaorni, 10
Tel. 045 6270563
info@gardacqua.org

Palasport Comunale "Pala Giletti" -
PONZONE - VALDILANA (BI)
Via Provinciale, Località Ponzone
Tel. 015 8460196
valdilana@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale -
CASSANO D'ADDA (MI)
Via Papa Giovanni XXIII
Tel. 03631740054
cassano@insportsrl.it

Centro Polifunzionale
Comunale "Poli" -
NOVATE MILANESE (MI)
Via Brodolini, 6 - Tel. 02 39109000
polinovate@insportsrl.it

Piscina Comunale - "E. Zegna"
Palestra Comunale - "A. Rolando" -
VALDILANA (BI)
Via G. Marconi, 49 - Tel. 015 757151
valdilana@insportsrl.it

Centro Sportivo
Comunale "M. Vaghi"
- CESANO MADERNO (MB)
Via Po, 55 - Tel. 0362 540278
cesanomaderno@insportsrl.it

Centro Natatorio Garofoli -
SAN GIOVANNI LUPATOTO (VR)
Via Olimpia 10 - Tel. 045 4590187
sangiovannilupatoto@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale
"Le Golosine" - VERONA (VR)
Via Tanaro, 28 ang. Via Chioda
Località Golosine - Tel. 045 951203
veronagolosine@insportsrl.it

Centro Sportivo Comunale -
VILLA GUARDIA (CO)
Via Tevere - Tel. 031563548
villaguardia@insportsrl.it

SPORT ACTIVE S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Comunale -
CORMANO (MI)
Via Giacomo Leopardi, 2 - Tel. 02
91471464
cormano@sportactive.it

Centro Sportivo Comunale -
GIUSSANO (MB)
Via Conciliazione, 9 - Tel. 0362 1707199
giussano@sportactive.it

Centro Sportivo Comunale
"Mike Bongiorno" - VITTUONE (MI)
Via Sandro Pertini - Tel. 02 39197113
vittuone@sportactive.it

AEROSPORT S.R.L. S.S.D.

Centro Sportivo Ass. NoiSea - LINATE -
SEGRATE (MI)
Aeroporto Linate Milano - Tel. 02 76119965
cslinate@insportsrl.it

PROGETTO NUOTO S.S.D. A.R.L.

Piscina Comunale - SONDRIO (SO)
Piazzale Merizzi, 1 - Tel. 0342 214470
info@progettonuoto.it

IL NOSTRO GRUPPO



Federazioni Sportive Nazionali



Ente di Promozione Sportiva



Rete e Associazioni di categoria



Piscina Comunale - TREZZANO SUL NAVIGLIO (MI)

Via Di Vittorio - Tel. 02 4450156
trezzano@insportsrl.it - www.insportsrl.it
Facebook: In Sport Trezzano S/N

