

Corsi e Attività 2014-2015



sci ●
basket ●
nuoto ●
pallanuoto ●
gin.artistica ●
atletica ●
ghiaccio ●
pallavolo ●
velamare ●
karate fitness ●
velalago ●
rugby ●

GEAS viale Marelli 79 - Sesto San Giovanni
telefono 02.24.21.018 fax 02.24.85.262
www.poligeas.it - info@poligeas.it
segreteria da lunedì a venerdì ore 15.00-18.30



02 - 61290666

24 ore su 24

Cinisello Balsamo - Sesto San Giovanni - Milano

SERVIZI COMPLETI - VESTIZIONI - CREMAZIONI



SESTO SAN GIOVANNI
VIALE MARELLI, 192
CINISELLO BALSAMO
VIA RINASCITA, 127

TEL. 02 25714154

IMPRESA
CONVENZIONATA
CON UNIABITA

ATLETICA



Info e iscrizioni tel. **02.24.300.283**

Via Bixio - Sesto San Giovanni

Sito web: <http://geasatletica.blogspot.it>

Campo di Atletica Leggera Pino Dordoni

Via Bixio - Sesto San Giovanni
tel. **02.24.300.283**

• **ATTIVITÀ AGONISTICA**

• **SQUADRA B**

  lunedì, mercoledì e venerdì
(maschi e femmine)

• **SQUADRA A**

  giorni ed orari da concordare.

• **UTENZA LIBERA 18 ANNI IN POI**

  da lunedì a venerdì 8.30 - 20.30
orario continuato

  Sabato 8.30 -14.00



Palestra Scuola Don Milani

Via Cavallotti 88 - Sesto San Giovanni

• **CORSO DI AVVIAMENTO ALL'ATLETICA** maschile e femminile

  lunedì e mercoledì 17.00-18.00
(anni 2007-2008-2009)

  lunedì e mercoledì 18.00-19.00
(anni 2005 - 2006)

Campo di Atletica Leggera Pino Dordoni

Via Bixio - Sesto San Giovanni
tel. **02.24.300.283**

• **CORSO RAGAZZI/E** (anni 2002 - 2003 - 2004)

  venerdì e mercoledì 18.00 - 19.30 (1°corso)

  martedì e giovedì 17.30 - 19.00 (2°corso)

• **CORSO CADETTI/E** (anni 2000 - 2001)

  lunedì e mercoledì 17.30 - 19.00



ARTIMARZIALI FITNESSE TEMPOLIBERO



Palestra Scuola Rovani

Via Risorgimento 89 - Sesto S. G.

• **CORSI DI**

- **KARATE**
ARTE MARZIALE NANBUDO

- **JU JITSU**

Arte della cedevolezza

- **KRAV MAGA**

Tecniche di difesa personale israeliane

NUOVI CORSI

- **MMA MIXED MARTIAL ARTS**

- **BRASILIAN JU JITSU**

- **DIFESA PERSONALE**
PER DONNE, MAMME E FIGLIE

- **BOOT CAMP**
TRAINING MILITARY

- **KICK-BOXING**

  Da lunedì a venerdì
dalle 17.30 alle 22.00

Info: M° Tampone - Cell. **349.25.08.227**



• **CORSI DI**

- **PILATES MATTOGHETER**

- **POWER STRETCHING**

- **TOTAL BODY WORKOUT,**
AEROGAG, AEROBICA, S T E P,
GINNASTICA DOLCE E YOGA

- **YOGA POWER**

NUOVI CORSI

- **KI NANBUTAI SO E KEIRAKU**

(Dal Giappone innovative e moderne tecniche per postura, ricerca d'energia, potenziamento muscolare, rilassamento, e benessere psico fisico.)

- **KI NANBU YOGA (TENCHI UNDO)**

  Da lunedì a venerdì
dalle 17.30 alle 22.00

Info: M° Tampone - Cell. **349.25.08.227**

I corsi sono per tutti: bambini, ragazzi e adulti di qualsiasi età e sesso

Tutti i corsi sono a libera frequenza
Per partecipare ai corsi è obbligatorio il certificato medico attestante l'idoneità fisica alla pratica sportiva.



Info e iscrizioni : **Segreteria Geas**

Viale Marelli 79 - SSG - da lunedì a venerdì
dalle 15.00 alle 18.30

tel. **02.2421018** fax **02.2485262**

e-mail: **ft@geasartimarzialifitness.it**

Sito web: **www.geasartimarzialifitness.it**

GINNASTICA ARTISTICA



La ginnastica artistica è lo sport olimpico per eccellenza, affascinante e altamente spettacolare, prevede l'esecuzione di esercizi su quattro attrezzi per il settore femminile (GAF ginnastica artistica femminile): suolo, trave, tavola per il volteggio e parallele asimmetriche e su sei attrezzi per il settore maschile (GAM ginnastica artistica maschile): suolo, tavola per il volteggio, anelli, sbarra, parallele pari e cavallo con maniglie.



Info e iscrizioni : **Segreteria Geas**
Viale Marelli 79 - SSG -
da lunedì a venerdì dalle 15.00 alle 18.30
tel. **02.2421018** fax **02.2485262**
sito web: **www.geasginnastica.it**

GINNASTICA ARTISTICA FEMMINILE

I.C. ANNA FRANK -

Palestra Scuola E. BREDA

Via Leonardo da Vinci, 100
adiacenze FulvioTesti (zona Rondinella)

• CORSO BABY

DAI 3 ANNI COMPIUTI AI 5 ANNI

1 martedì - venerdì 17.00 - 18.00

• CORSO GIOVANISSIMI

DAI 6 ANNI AGLI 9 ANNI (1° 2° 3° 4° Sc. Elementare)

1 mercoledì - venerdì 17.00 - 18.00

• CORSO OPEN

DAI 10 ANNI

1 lunedì 18.00 - 19.00 giovedì 18.00 - 20.00

• CORSO PROMOBASE

SU SELEZIONE DEI NOSTRI TECNICI

1 martedì e venerdì 18.00 - 20.00

VII Scuola Media - Ist. Italo CALVINO

Via F.lli Di Dio, 101 (zona Cascina Gatti)

• CORSO BABY

DAI 3 ANNI COMPIUTI AI 5 ANNI

1 lunedì - giovedì 17.15 - 18.15

• CORSO - GIOVANISSIMI E OPEN DAI 5 ANNI AGLI 8 ANNI (1° 2° 3° Sc. Elementare)

1 lunedì - giovedì 18.15 - 19.15

GINNASTICA RITMICA

VII Scuola Media - Ist. Italo CALVINO Via F.lli Di Dio, 101 (zona Cascina Gatti)

• CORSO BASE

DAI 6 ANNI AI 9 ANNI

1 martedì - venerdì 17.00 - 18.30

• CORSO DAI 10 ANNI

1 martedì - venerdì 18.00 - 19.30

GINNASTICA ARTISTICA MASCHILE

Palestra PARCO NORD

Via Gorki (Viale F. Testi) - Cinisello Balsamo

• CORSO BASE

1 martedì - venerdì 17.00 - 18.00

• CORSO AVANZATO

1 martedì - venerdì 17.00 - 19.00

* TARIFFE baby, giovanissimi, open, base

Bisettimanale Unica soluzione € **310,00** (20 € di sconto)

Bisettimanale Rateale € **210,00** all'iscrizione e
€ **120,00** entro il 31 gennaio 2015

* Monosettimanale Unica soluzione € **220,00**

settore PROMOZIONALE AGONISTICO

La Società ha un settore PROMOZIONALE ed AGONISTICO
cui si accede su esclusiva segnalazione da parte dello
staff tecnico. L'attività per questi settori avrà luogo
presso:

Palestra PARCO NORD

Via Gorki (Viale F. Testi) - Cinisello Balsamo
o altra struttura adeguata a questa attività

ORARI E COSTI DELL'ATTIVITA' DEL
settore AGONISTICO e PROMOZIONALE
VERRANNO COMUNICATI A PARTE



Info **Ada** cell. **338 4636049**
Enza cell. **335 1348779**
Cinzia cell. **349 4499283**



I corsi iniziano il 15 settembre 2013 e terminano il 24 maggio 2015.

Ogni corso è suddiviso in due cicli:

1° ciclo 15 settembre 2014 - 20 gennaio 2015

2° ciclo 26 gennaio 2015 - 24 maggio 2015.

I corsi sono tenuti da insegnanti qualificati FISG.

Per iscriversi ai corsi è necessaria aver effettuato l'iscrizione annuale al Geas Ghiaccio (euro 25.00) che comprende la tessera a ente affiliato CONI. Si può frequentare il corso scelto con cadenza monosettimanale, bisettimanale, trisettimanale e quadrisettimanale.

Per partecipare ai corsi è obbligatorio:

- Il certificato medico attestante l'idoneità fisica alla pratica sportiva.
- L'uso dei guanti.
- Un abbigliamento adeguato.

La segreteria, per esigenze organizzative, potrà modificare gli orari indicati, dandone tempestiva comunicazione.

PALASESTO (Palaghiaccio)

piazza 1° Maggio

• CORSO AVVIAMENTO

BAMBINI E RAGAZZI (DAI 4 AI 14 ANNI)

  Lunedì, Mercoledì, Venerdì
17.00 - 17.50 (pista superiore)

  Lunedì, Giovedì, Venerdì
18.00 - 18.50 (pista inferiore)

Ogni gruppo sarà composto da un massimo 12 atleti

• GIOVANI - ADULTI

  Lunedì  19.00 - 19.50 (pista inferiore)

  Martedì  20.00 - 20.50 (pista inferiore)

 21.00 - 21.50 (pista inferiore)

  Mercoledì  19.00 - 19.50 (pista superiore)

Ogni gruppo sarà composto al massimo di 12 atleti

  Sabato  12.00 - 12.50 (pista superiore)
Carnet di 10 lezioni

Possibilità di formare corso per genitori durante le lezioni dei bambini in pista superiore.

• CORSO AVANZATO

BAMBINI E RAGAZZI DAI 4 AI 14 ANNI

PER ACCEDERE AL CORSO SARÀ EFFETTUATO TEST DI VALUTAZIONE

  Martedì 18.00 - 18.50 (pista superiore)

  Giovedì 16.00 - 16.50 (pista inferiore)
17.00 - 17.50 (pista superiore)

ogni gruppo sarà composto da un massimo di 8 atleti

• GIOVANI - ADULTI - AMATORI

  lunedì  19.00 - 19.50 (pista inferiore)

  venerdì  19.00 - 19.50 (pista inferiore)

 20.00 - 20.50 (pista inferiore)

  Domenica  8.00 - 9.50 (pista superiore)
con indirizzo al pattinaggio sincronizzato e artistico

• PROVA GRATUITA

INVITO 2014/2015

Per i bambini, a partire dai 4 anni che vogliono avvicinarsi allo sport del ghiaccio, c'è la possibilità di effettuare una prova gratuita di 20 minuti nel periodo dal 8 al 10 settembre, nei giorni di lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle 17.00 alle 17.50. Prove in orari diversi si effettueranno solo su appuntamento.

• GINNASTICA

Sono previsti corsi da definire in base al numero dei partecipanti (**Euro 50,00/ciclo**)

* TARIFFE

CORSO DI AVVIAMENTO

Bambini e ragazzi - Giovani e adulti

Monosettimanale	Euro 225,00/ciclo
Bisettimanale	Euro 340,00/ciclo
Trisettimanale	Euro 390,00/ciclo
Quadrisettimanale	Euro 460,00/ciclo
Carnet (10 lezioni)	Euro 150,00

CORSO AVANZATO

Bambini fino a 14 anni - Giovani e adulti

Monosettimanale	Euro 270,00/ciclo
Bisettimanale	Euro 370,00/ciclo
Trisettimanale	Euro 415,00/ciclo
Quadrisettimanale	Euro 495,00/ciclo



Segreteria PalaSesto - Piazza 1° Maggio
Informazioni ed Iscrizioni

tel. **02.26229971** cell. **339.32.04.118**

Da lunedì a venerdì dalle ore 16.00 alle 19.00

PALASESTO, Palazzo del ghiaccio



STAGIONE
2014/2015



CORSI DI
Pattinaggio
SU
ghiaccio

PER
ZAMBINI,
GIOVANI
E ADULTI



Il Geas Basket nasce a Sesto San Giovanni nel 1955, come sezione della Polisportiva Geas. Fondata pochi mesi prima. Nel 1956 la squadra rossonera disputa il suo primo campionato professionistico e nove anni dopo conquista il titolo di Campione d'Italia di serie B e la conseguente promozione in A, nella quale, dopo solo tre stagioni, arriva il primo storico scudetto.

Nelle annate successive le geassine si ripetono; nella stagione 1972-73 il GEAS vince la Coppa Italia e guadagna il diritto a partecipare alla Coppa delle Coppe, persa in finale per un solo canestro contro le allora imbattibili russe del Leningrado, comunque clamorosamente piegate nel ritorno, cosa fino allora mai riuscita a nessuna squadra dell'Europa Occidentale. Dal 1974 comincia per il Geas un periodo di dominio assoluto sul campionato italiano: le rossonere vincono cinque scudetti consecutivi e nel 1978 arriva anche la consacrazione europea. La squadra guidata dalle grandi Mabel Bocchi e Rosi Bozzolo conquista la Coppa dei Campioni vincendo la finale a Nizza contro lo sparta Praga. E' la prima volta in qualsiasi sport che una squadra italiana (senza l'apporto di nessuna straniera!) riporta un successo del genere. Si chiude con questa vittoria un periodo fantastico, seguito negli anni successivi da alterni destini e brucianti retrocessioni.

Solo recentemente, grazie soprattutto, al lavoro dell'ex Presidente Natalino Carzaniga, prematuramente scomparso nel maggio del 2008, torna a puntare in alto: nel 2002 arriva la promozione in A2 e nel 2007, al termine di una stagione incredibile, le rossonere ritrovano l'A1. Da neopromosso, con la società guidata dal Presidente Mario Mazzoleni, la squadra agli ordini del coach Roberto Galli e sponsorizzato dalla Bracco il Geas conquista i playoff, riportando così la squadra di Sesto tra le grandi. Uno dei punti di forza del Geas è il settore giovanile, pluri campione italiano, potenziato negli ultimi anni e destinato ancora a crescere, grazie all'impegno della società ad investire risorse, creare validi staff tecnici e affidarsi ad allenatori di grande valore per tutte le sue squadre giovanili.

I nostri istruttori e le istruttrici vi aspettano per insegnarvi il più bel gioco del mondo tramite i nostri corsi di avviamento e specializzazione al basket.

Istituto Comprensivo Dante Alighieri

Via Falck, 110 - Sesto San Giovanni

• **CORSI DI MINI-BASKET BIMBE**

(anni 2004, 2005, 2006, 2007 e 2008)

  Corsi settimanali ore 17.30 - 19.00

Responsabile: Renata Salvestrini

Finalizzati all'insegnamento delle nozioni di base del gioco attraverso esercizi di gioco-sport aventi come fine l'espressione della personalità e l'equilibrato sviluppo dell'attività motoria.

Istituto Comprensivo Dante Alighieri

Via Falck, 110 - Sesto San Giovanni

Scuola Media Calmandrei Dante Alighieri

Via Savona, 135 - Sesto San Giovanni

• **CORSI DI BASKET RAGAZZE**

nate dal 2001 al 2004 esordienti, under 13 e under 14

Corsi e allenamenti programmati specificamente per iniziare l'attività di pallacanestro nelle squadre del settore giovanile del Geas.

Responsabile tecnico: Cinzia Zanotti

Geas Basket partecipa ai campionati giovanili regionali esordienti categorie Under 13, Under 14; ai campionati nazionali categorie Under 15, Under 17, Under 19; e al campionato nazionale di Serie A1.



Info:

Mario - Cell. **347.90.35.696**

Carlo (Sede Geas) Tel. **02.24.21.018**

ore 9.00 - 12.00

Carlo (PalaNat) Tel. **02.22.47.42.95**

ore 16.00 - 20.00

sito web:

www.geasbasket.it

mail:

info@geasbasket.it

PALLAVOLO



I corsi inizieranno nella settimana compresa fra il 29 settembre e il 3 ottobre 2014 e termineranno nell'ultima settimana di maggio 2015 (salvo indicazioni diverse). Per la partecipazione ai corsi è obbligatoria la presentazione del certificato medico all'atto della iscrizione.

I corsi sono curati da istruttori Isef, laureati in scienze motorie o allenatori federali FIPAV.



sito web: www.geasvolley.it
mail: info@geasvolley.it

Palestra Scuola Elementare Martiri della Libertà

via Fiorani - Sesto Sesto Giovanni

AVVIAMENTO alla PALLAVOLO

• CORSO BAMBINE/I

DI 2^a, 3^a, 4^a e 5^a ELEMENTARE

  lunedì e giovedì 17.00 - 18.00

  martedì e venerdì 17.00 - 18.00

- Al termine dei corsi parteciperanno al Torneo di Minivolley che si disputerà presso il Centro Sportivo Pro Patria Milano.

* Tariffe

€ 270,00	corso bisettimanale
€ 200,00	corso monosettimanale

per i corsi di avviamento la quota comprende:

- Partecipazione all'attività per tutta la durata del corso.
- Assicurazione FIPAV contro gli infortuni
- T-shirt Geas Volley
- Partecipazione ai tornei di minivolley

PALLAVOLO PER ADULTI

• CORSO BASE PER PRINCIPIANTI

a partire dai 18 anni fino ai 70 anni

  lunedì e/o mercoledì 20.30 - 22.30

Palestra Scuola Elementare Martiri della Libertà

via Fiorani - Sesto Sesto Giovanni

SQUADRE GIOVANILI

- **UNDER 12**
bambine nate nel 2003/2004
2/3 allenamenti, 1 campionato
- **UNDER 13**
bambine nate nel 2002
3 allenamenti, 2 campionati
- **UNDER 14**
bambine nate nel 2001
3 allenamenti, 2 campionati
(attività anche pal. Calvino oltre Pal. Martiri)
- **UNDER 16**
bambine nate nel 1999/2000
3 allenamenti, 2 campionati
(attività anche pal. Calvino oltre Pal. Martiri)

* Tariffe

€ 400,00 Under12, Under13, Under 14 e Under 16
comprensiva di 10 euro di quota associativa



Info e iscrizioni :

Segreteria Geas Viale Marelli 79 - SSG
da lunedì a venerdì dalle 15.00 alle 18.30
tel. **02.2421018** fax **02.2485262**



Il nuovo gruppo organizzativo della sezione SCI e tempo libero è composto da giovani professionisti dell'attività motoria, amanti della montagna ed in particolar modo dello SCI.

L'intento che si propone lo SCI GEAS è, come alle origini della storica sezione, farvi divertire sulla neve e non solo, attraverso una serie di attività.

• **GITE IN MONTAGNA**
nei mesi di dicembre, gennaio, febbraio e marzo.

Località e date si definiranno nei mesi di ottobre e novembre secondo l'andamento della stagione e dei bollettini neve. Skipass a prezzi agevolati. Ad ogni gita possibilità di frequentare **Corsi collettivi di Sci e SNOWBOARD** in base al numero dei partecipanti.

• **CORSO DI PRESCIISTICA**
per ragazzi e adulti
A partire da ottobre presso il centro sportivi "Il Cigno". Numero posti limitato.

54° EDIZIONE - MARZO 2014

• **CAMPIONATI SESTESI**
SCI ALPINO E SCI NORDICO

in collaborazione con Libertas Sesto, GS Alpini, SES, BCC

• **CORSI DI GYMWALKING**

Al campo Dordoni (via Bixio) e nel parco Nord vere attività fisiche rivolte allo star bene fisicamente e mentalmente. Aiuta a mantenere il fisico attivo e a combattere lo stress quotidiano senza compiere sforzi eccessivi e senza sovraccaricare le nostre strutture muscolari, articolari ed ossee.

• **CORSI DOG WALKING**

attività fisica con il proprio cane nei parchi del Nord Milano tenute da addestratori cinofili qualificati che posso offrire: Educazione di base, Educazione avanzata e Fondamenti di dog trekking.

• **ATTIVITÀ PRIMAVERILI**

gite, escursioni, attività all'aperto, sul fiume, equitazione e mountain bike.

PER LA DATA E IL TIPO DI ATTIVITA' CHE VERRANNO VIA VIA PROPOSTE DURANTE LA STAGIONE, SEGUITECI SUL NOSTRO SITO WEB E SU FACEBOOK: (SCI GEAS)



Info e iscrizioni : Segreteria Geas

tel. **02.2421018** fax **02.2485262**

Responsabile sezione:

Andrea Pannunzio 329 43 83 251

e-mail info@scigeas.it

web: www.scigeas.it

La sezione SCI da ottobre a marzo si ritrova in sede il mercoledì sera dalle 21,30

C.M.S. CENTRO MEDICO SPORTIVO

Accreditato Regione Lombardia

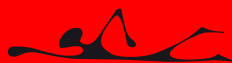
- ✓ Visite specialistiche per l'accertamento dell'idoneità alla pratica sportiva agonistica e relativa certificazione.
- ✓ Certificazione dell'idoneità alla pratica sportiva non agonistica (*certificato buona salute*).
- ✓ Visite specialistiche per la traumatologia dello sport.
- ✓ Trattamenti Fisioterapici.
- ✓ Trattamenti osteopatici.



Via Manin, 110 - 20099 Sesto S. Giovanni (MI)

Tel. 02 22.47.76.66 - Fax 02 26.20.467

E-mail: centromedico@tiscali.it



Piscina De Gregorio

Via St. Denis, 101 - Sesto San Giovanni

tel. **02.24.81.208**

• **ACQUATICITÀ**

(NEONATI 0-3 1/2 ANNI CON GENITORE)

- BISETTIMANALE

 lunedì e giovedì 15.00 - 15.45

- MONOSETTIMANALE

 sabato 14.30 - 15.15
15.15 - 16.00

• **CORSO NUOTO BABY**

(3 1/2 - 6 ANNI, PRESCOLARE)

- BISETTIMANALE

 lunedì e giovedì 16.00 - 17.00

 martedì e venerdì 16.00 - 17.00

 mercoledì e sabato 16.00 - 17.00

- MONOSETTIMANALE

 mercoledì 16.00 - 17.00

 Sabato 16.00 - 17.00

• **CORSO NUOTO RAGAZZI/E**

(6 - 13 ANNI)

- BISETTIMANALE

 lunedì e giovedì 16.00 - 17.00

17.00 - 18.00

(v. piccola - v. grande 1 corsia) 18.00 - 19.00

 martedì e venerdì 16.00 - 17.00

17.00 - 18.00

(ragazzi/e 6-8 anni) 18.45 - 19.45

 mercoledì e sabato 15.00 - 16.00

16.00 - 17.00

- MONOSETTIMANALI

 mercoledì 16.00 - 17.00

17.00 - 18.00

18.00 - 19.00 (vp-vg 1 corsia)

 sabato 14.00 - 15.00

15.00 - 16.00

16.00 - 17.00

• **CORSO NUOTO JUNIOR**

(13 - 17 ANNI)

- BISETTIMANALE

 lunedì e giovedì 15.00 - 16.00

 martedì e venerdì 18.00 - 19.00 (vasca grande 2 corsie)

• **CORSO NUOTO ADULTI**

- BISETTIMANALE

 lunedì e giovedì 19.00 - 20.00 (vasca grande 2 corsie)

 lunedì e giovedì 20.00 - 21.00

21.00 - 22.00

 martedì e Venerdì 19.00 - 20.00 (vasca grande 1 corsia)

20.30 - 21.30 (2 corsie)

- MONOSETTIMANALE

 Mercoledì 19.00 - 20.00 (vg 1 corsia)

È richiesta la pregressa capacità di nuotare.

* **Tariffe Corsi**

corso bisettimanale

MESI	RAGAZZI-BABY	ADULTI	NEONATI E GENITORE
8	€ 275	€ 290	€ 310
7	€ 250	€ 275	€ 290
6	€ 215	€ 240	€ 255
5	€ 185	€ 210	€ 225
4	€ 155	€ 180	€ 195

corso monosettimanale

MESI	RAGAZZI-BABY	ADULTI	NEONATI E GENITORE
8	€ 205	€ 215	€ 270

Alle quote sopracitate vanno aggiunte **€ 50** alla prima iscrizione.

Corsi con istruttori FIN. È richiesto il certificato medico di buona salute.

● CORSO CASALINGHE BISETTIMANALE

- 1 Martedì e venerdì ⌚ 9.00 - 10.00 (nuoto)
 ⌚ 10.00 - 10.45 (acquagym)
 ⌚ 10.45 - 11.30 (acquagym)

● AQUAGYM E GAG

- BISETTIMANALE

- 1 lunedì e giovedì ⌚ 19.00 - 19.45
 GAG (vasca piccola)
 ⌚ 19.45 - 20.30
 (vasca piccola)
 ⌚ 21.00 - 21.45
 (vasca grande 1 corsia)

- 1 Martedì e venerdì ⌚ 15.00 - 15.45
 (vasca grande)
 ⌚ 18.00 - 18.45
 GAG (vasca piccola)
 ⌚ 19.00 - 19.45
 (vasca grande 1 corsia)
 ⌚ 19.45 - 20.30
 (vasca piccola)

- MONSETTIMANALE

- 1 ⌚ Mercoledì 19.00 - 19.45
 (vasca grande 1 corsia)

durante le lezioni di Aquagym e GAG verranno usati attrezzi come manubri, elastici, step, ecc.

* Tariffe Aquagym Gag e Casalinghe

mesi	bisettimanale	monosettimanale
8	€ 310	€ 270
7	€ 290	€ 240
6	€ 255	€ 215
5	€ 225	€ 185
4	€ 195	€ 165

Alle quote sopracitate vanno aggiunte euro30 alla prima iscrizione.

È richiesto il certificato medico di buona salute

Le lezioni perse non sono recuperabili, salvo chiusura impianto

E' consentito l'accesso agli spogliatoi e al reparto asciugacapelli con esclusione delle docce ai genitori dei bambini fino agli 8 anni, con ciabatte o protezione in plasticaper le scarpe



Info e Segreteria tel. **02.24.81.208**
 da lunedì a venerdì 15.00 - 18.30
 Sabato 15.00 - 17.00

e-mail: geas.nuoto@libero.it
 sito web: www.geasnuoto.it





Piscina Olimpia

Via Marzabotto 189 - Sesto San Giovanni

tel **02.24.23.057**

• CORSO NUOTO ADULTI BISETTIMANALE DAI 14 ANNI IN POI

- 1** lunedì e giovedì ⌚ 20.15 - 21.15
⌚ 21.15 - 22.15
- 1** martedì e venerdì ⌚ 20.15 - 21.15
⌚ 21.15 - 22.15
⌚ 9.00 - 10.00
- 1** martedì e venerdì ⌚ 14.00 - 15.00
- 1** lunedì, martedì, giovedì e venerdì
⌚ 15.00 - 16.00
⌚ 16.00 - 17.00
- 1** mercoledì ⌚ 20.15 - 21.15

• CORSO NUOTO ADULTI MONOSETTIMANALE DAI 14 ANNI IN POI

- 1** lunedì, martedì, giovedì e venerdì
⌚ 14.00 - 15.00
⌚ 15.00 - 16.00
⌚ 16.00 - 17.00
- 1** mercoledì ⌚ 20.15 - 21.15

* Tariffe corso adulti

mesi	bisettimanale	monosettimanale
stagionale	€ 300,00	€ 225,00
8	€ 290,00	€ 215,00
7	€ 275,00	€ 200,00
6	€ 240,00	€ 178,00
5	€ 210,00	€ 155,00
4	€ 180,00	€ 140,00
3	€ 150,00	

Alle quote sopracitate vanno aggiunte **€ 50,00** alla prima iscrizione.

È richiesto il certificato medico di buona salute
Gli iscritti ai corsi non potranno in nessun caso pretendere il recupero delle lezioni perse.

• CORSI NUOTO ALLIEVI BISETTIMANALI DAI 4 AI 14 ANNI

- 1** lunedì e giovedì oppure martedì e venerdì
⌚ 16.00 - 17.00
⌚ 17.00 - 18.00
⌚ 18.00 - 19.00 turno di avviamento alle discipline FIN agonistiche

• CORSI NUOTO ALLIEVI MONOSETTIMANALE DAI 4 AI 14 ANNI

- 1** ⌚ lunedì e giovedì 16.00 - 17.00
1 ⌚ martedì venerdì 16.00 - 17.00
1 ⌚ mercoledì 18.00 - 19.00
dalle 18.45 - 19.45 solo vasca piccola
- 1** ⌚ sabato 18.00 - 19.00
solo vasca piccola e livello base in vasca grande

Tariffe corso allievi

mesi	bisettimanale	monosettimanale
stagionale	€ 285,00	€ 215,00
8	€ 275,00	€ 205,00
7	€ 250,00	€ 175,00
6	€ 215,00	€ 155,00
5	€ 185,00	€ 135,00
4	€ 155,00	€ 115,00
3	€ 130,00	

Alle quote sopracitate vanno aggiunte **€ 50,00** alla prima iscrizione.

È richiesto il certificato medico di buona salute

Gli iscritti ai corsi non potranno in nessun caso pretendere il recupero delle lezioni perse.

• NUOTO AMATORIALE

- 1** Dal lunedì al venerdì ⌚ negli orari pausa-pranzo
1 martedì, mercoledì e venerdì ⌚ 21.15 - 22.15

accesso con: tessera 10 ingressi € 45,00
tessera open 9 mesi € 330,00

CORSI MONO E BISETTIMANALI DI:

• ACQUAGYM - ACQUA TONIC (ACQUA ALTA)

- 1** lunedì e giovedì ⌚ 14.00 - 14.45
⌚ 21.15 - 22.00
- 1** martedì e venerdì ⌚ 15.00 - 15.45
- 1** mercoledì ⌚ 9.00 - 9.45
⌚ 20.30 - 21.15

continua >

• AEROBICA IN ACQUA

ACQUA BASSA

1 lunedì e giovedì	19.00 - 19.45
	19.45 - 20.30
1 martedì e venerdì	19.45 - 20.30
1 mercoledì	19.45 - 20.30

• GENITORE-BAMBINO 0-4 ANNI

1 sabato	9.00 - 9.45
1 sabato	9.45 - 10.30 dai 3 ai 12 mesi
	10.30 - 11.15 dai 12 ai 36 mesi
	11.15 - 12.00
	12.00 - 12.45
1 martedì	15.30 - 16.15
1 mercoledì	9.45 - 10.30
	16.10 - 16.55

* Tariffe corso

acquagym, aerobica, genitore-bambino

mesi	bisettimanale	monosettimanale
stagionale	€ 320,00	€ 280,00
8	€ 310,00	€ 270,00
7	€ 290,00	€ 240,00
6	€ 255,00	€ 215,00
5	€ 225,00	€ 185,00
4	€ 195,00	€ 165,00
3	€ 160,00	€ 145,00

Alle quote sopracitate vanno aggiunte euro50 alla prima iscrizione.

È richiesto il certificato medico di buona salute.

Gli iscritti ai corsi non potranno in nessun caso pretendere il recupero delle lezioni perse.

• NUOTO AMATORIALE

bisogna saper nuotare

1 martedì, mercoledì e venerdì	21.15 - 22.15
con tessera da 10 ingressi	€ 45,00
tessera open stagionale	€ 330,00



Info: Segreteria: tel **02.24.23.057**
da lunedì a venerdì 15.00 - 18.30
Sabato 15.00 - 17.00

PALLANUOTO



La pallanuoto GEAS svolge da oltre 50 anni attività agonistica. Nel 2012 viene realizzata la fusione CUS GEAS. Partecipa, con la squadra Seniores, al Campionato Nazionale di Serie B, mentre le squadre giovanili partecipano ai Campionati Regionali delle varie categorie FIN: Under 13, Under 15, Under 17 e Under 20. Dalla categoria Under 15 le squadre CUS Geas militano nei gironi di eccellenza della Lombardia. Gli allenamenti si svolgono a Milano nelle seguenti piscine:

Centro Sportivo Saini

Via Corelli, 136 - Milano

Piscina D. Samuele

Via Trani ang. Via Mecenate - Milano



Chiunque fosse interessato alla pallanuoto può

telefonare al: **335-6090717 348-9016034**

scrivere a: **info@geaspallanuoto.it**

giovanili.geas@fastwebnet.it

visitare il sito: **www.cusgeas-milano.it**



Base nautica

GERA LARIO via la Punta, Sorico, Como

Sito Web: www.geasvela.it

Mail: info@geasvela.it

Facebook: cerca "Geas Vela"

Telefono: **3484404127**
ti risponderà Alessandra.

Un ambiente informale e aperto, Istruttori preparati, coordinati da formatori nazionali UISP, (istruttori/soci volontari). Una grande dedizione alla sicurezza, una base nautica essenziale ma accogliente in cui sentirsi a proprio agio, trovare ristoro e divertirsi nelle lunghe serate insieme. Un paesaggio incantevole, immerso nella natura e circondato dalle alpi Orobie.

In collaborazione con OFFICINE DEL VENTO:

• CABINATO 1 2 WEEKEND PER INIZIARE

Per chi vuole scoprire il marinaio che è in sé e si avvicina alla vela per la prima volta. Il corso si propone di darti i primi rudimenti marinare-schi e di farti imparare le manovre fondamentali per condurre un piccolo cabinato...virate e strambate a gogò!

• CABINATO 2 2 WEEKEND PER PERFEZIONARTI

Per chi conosce già le manovre fondamentali, il divertimento è assicurato: sentirsi libero e sicuro di navigare in tutte le andature, manovrare in acque ristrette, saper fare la presa di gavitello e la retromarcia a vela, ridurre la velatura... solide basi per diventare autonomo! I corsi consistono in due week-end, una didattica efficace e conciliabile con la tua disponibilità.

Acquisirai, divertendoti, le competenze necessarie alla navigazione in autonomia e in piena sicurezza, e potrai accedere a corsi di livelli successivi:

- CABINATO 3 (AL LAGO),
- W.E. TEMATICI, VELAINTENZA

• E CORSO CAPOBARCA (AL MARE).

Durante tutta la stagione le barche in base sono a disposizione dei soci per uscite in autonomia (previa autorizzazione), o per uscite di ripasso (con istruttore). I soci possono inoltre utilizzare alcune derive presenti in base. Per tutte le attività è necessario essere in possesso della tessera GeasVela

- Appuntamenti

Settembre 2014

Corso cabinato 1 e 2 (lago)

W.e. di ripasso cabinato (lago)

Ottobre 2014

Corso cabinato 2 (lago)

Novembre 2014

Manutenzione barche e base, fino a nuova stagione

Marzo 2015

W.e. di manutenzione base e barche

Serate a tema marinaresco (presentazione di libri, rassegne, studi, argomenti teorici, ecc.)

Aprile 2015

Ripasso cabinato 1° e 2° livello (lago)

Apertura ufficiale base: w.e. di manutenzione e cena sociale

Corsi capobarca su 3 w.e. con Altura (Fezzano – Macinaggio)

Maggio 2015

Corsi di cabinato, livello 1, 2, 3 (lago)

W.e. dedicati agli Scout

W.e. al mare

Giugno 2015

Corsi di cabinato, livello 1, 2, 3 (lago)

Esperienza di Capobarca, verso l'autonomia (ponte del 2 Guigno, navigazione verso Corsica/Sardegna)

Luglio 2015

Corsi cabinato livelli 2, 3 (lago)

Corsi scout (lago)

Attività in base con comunità di bambini

Agosto 2015

Velaintensa (mare)

Crociere partecipative in Mediterraneo

Attività in base con comunità di adolescenti

Settembre 2015

"Beer Cup" (regata goliardica tra Caravelle, a eliminazione diretta, partecipazione gratuita)



Il **Geas Centro Vela Colico** è una scuola di vela il cui obiettivo principale è quello di diffondere il più possibile questo meraviglioso sport a chiunque ami il vento, il sole e l'acqua.

La scuola si basa sull'attività volontaria di soci istruttori in modo di poter garantire una elevata professionalità a un costo contenuto, coerentemente alle finalità di massima diffusione dello sport velico.

Base nautica **Geas Centro Vela Colico**

Lungolaro Polti 29 - in località Lido - Colico (LC)

- Segretaria Geas tel. **02.2421018**

- Base nautica: Lungolaro Polti - Colico

sito web: **www.geasvelacolico.it**

e-mail: **info@geasvelacolico.it**

• **CORSI VELA**

Ampia e differenziata la proposta dei corsi di vela che partono dal BASE, strutturato in quattro week-ends e destinato ai neofiti, per proseguire con l'AVANZATO, della durata di tre fine settimana e riservato a chi vuole perfezionare tecniche e strategie di regata, per finire con la novità dei CORSI PERSONALIZZATI la cui durata e argomento sono concordati direttamente dall'allievo coi nostri istruttori.

 per maggiori informazioni contattare
Maurizio 348-2290428 o Antonio 334-8316707)

La base nautica è il luogo dove svolgiamo le nostre attività didattiche. Oltre a fungere da rimessaggio per le barche del Circolo e dei soci, è dotata di un funzionale e ampio edificio in legno dove trovano posto l'aula corsi/riunioni e un'attrezzata officina per le piccole riparazioni dei natanti.

La presenza di un'insenatura, riparata dai forti venti di centro-lago e la costante presenza di nostri istruttori su gommone, consente lo svolgimento dei corsi in perfetta sicurezza e serenità a tutti gli aspiranti velisti.

Le nostre barche

I nostri corsi si svolgono su differenti modelli di imbarcazione a seconda delle necessità didattiche e delle capacità degli allievi.

Si va dal **VAURIEN**, deriva biposto stabile e sicura, adattissima alla formazione di base, per progredire con l'**RS VISION** natante a tre posti pensato per ospitare un istruttore che segue da vicino le manovre di un equipaggio più preparato, infine col **470** si impara a gestire una barca da competizione tra le più performanti mai progettate.

Chi si sente meno incline alla competizione e all'agonismo, può avvicinarsi alla navigazione utilizzando la nostra barca per corsi collettivi, il **Violino 18**, una grande deriva di 5,5 metri di lunghezza capace di ospitare fino a sei persone.

Agli allievi dei nostri corsi offriamo due interessanti opportunità:

- l'utilizzo gratuito delle barche del Circolo per un anno solare dalla fine dei corsi.

- la partecipazione al TAAL, Trofeo Allievi Alto Lario - Luciano Pagani, una originale regata (organizzata dal Geas Centro Vela Colico) riservata agli allievi delle varie scuole di vela dell'alto lago di Como.



RUGBY



“La più bella vittoria l'avremo ottenuta quando le mamme italiane spingeranno i loro figli a giocare al rugby se vorranno che crescano bene, abbiano dei valori, conoscano il rispetto, la disciplina e la capacità di soffrire. Questo è uno sport che allena alla vita.” John Kirwan con queste poche parole riesce a sintetizzare l'essenza del nostro sport, in cui divertimento, rispetto e collettività viaggiano a braccetto. Il rugby è sport di squadra, il gruppo si fonde e diventa famiglia allargata, ogni singolo è parte integrante di un progetto comune. C'è spazio per tutti perchè è velocità, strategia, intelligenza, potenza. Allena la mente e il corpo in armonia, a qualsiasi età, creando un legame di amicizia sincera.

L'attività sportiva, gestita in campo da uno staff tecnico giovane e capace, si svolge al Centro Manin, dove il nuovissimo e magnifico campo da rugby è fulcro del rilancio e rinnovamento della struttura sportiva cittadina.

La nostra “meta” è diffondere la passione per questo sport a tutti i livelli e a tutte le età, convinti che si è rugbisti per tutta la vita!!

Centro Sportivo Comunale MANIN

via Manin 110 - Sesto San Giovanni

• SETTORE MINIRUGBY (5-12 ANNI)

  Martedì e venerdì 18.00 - 19.30

- avvicinamento al rugby, attività palla in mano, sviluppo della psicomotricità, gioco, introduzione alle regole. Attività mista maschile/femminile fino ai 12 anni.
- Concentramenti (tornei) di minirugby

• SETTORE GIOVANILE (13-18 ANNI)

  Martedì e venerdì 18.00 - 19.30

- sviluppo organico del gioco, regolamento, ruoli definiti con schemi tattici.
- Tornei e campionato regionale

* **TARIFE Minirugby e sett. Giovanile**

€ **200,00** annui più assicurazione

COMPRESO KIT MAGLIA, CALZONCINI E ZAINETTO

 Info: Minirugby e Sett. Giovanile
Alfredo Campanini 347.0445553
Alfio Lusuardi 347.4403590

Centro Sportivo Comunale MANIN

via Manin 110 - Sesto San Giovanni

• SETTORE SENIORES (18-42 ANNI)

  Martedì, Mercoledì e Venerdì

dalle 20.00 alle 22.00

- Preparazione fisica, tecnica e tattica.
- Partite amichevoli
- Incontri agonistici di campionato.

 Info: SETTORE SENIORES

Fabio Chiesa 345.58.39.334

Luigi Libutti 3202143549

Matteo Bia 3398020052

• SETTORE OLD (OVER 35)

  Lunedì e giovedì

dalle 20.00 alle 22.00

- Preparazione atletica, tecnica e tattica.
- Partite e tornei amichevoli

 Info: SETTORE OLD

Danilo Fondrini 3403116277

Stefano Mannini 3356148517

* **TARIFE settori SENIORES e OLD**

€ **150,00** annui **ASSICURAZIONE E VISITA MEDICA PER ATTIVITA' AGONISTICA (SENIORES)**
o **VISITA MEDICA PER ATTIVITA' SPORTIVA ALTO IMPEGNO CV (OLD)**



Info e iscrizioni:

- e-mail: rugby.sesto@gmail.com

- Sito web: www.geasrugbysesto.it

- Segreteria Geas Viale Marelli 79 - SSG

da lunedì a venerdì dalle 15.00 alle 18.30

tel. **02.2421018** fax **02.2485262**



Per la tua Auto vai sul sicuro!



Affidati a un'officina Bosch Car Service: cortesia e competenza garantita dall'esperienza centenaria Bosch. La nuova rete Bosch Car Service è in grado di prendersi cura di auto di ogni marca e tipo: dal tagliando alla manutenzione

semplice, riparazioni meccaniche, elettriche ed elettroniche più complesse (navigatori satellitari e altro). È un servizio personalizzato e affidabile, con ricambi di qualità.

Meglio scegliere questa professionalità!



LAFIOSCA

AUTOFFICINA - ELETTRAUTO

Viale Marelli, 2 - Sesto San Giovanni

tel/fax 02 2480679 - cell. 346 5318865

officina.lafiosca@boschcarservice.it

La mia Auto...

