

# la comune

Associazione Sportiva Dilettantistica



**Via Trivulzio 20 e 22**  
**Programma dei corsi anno**  
**2024/2025**

**La segreteria è aperta**  
**per iscrizioni e informazioni**  
**da lunedì a venerdì**  
**9.00 - 12.15 e 15.45 - 20.30**

# MODALITÀ D'ISCRIZIONE

## **QUOTA SOCIALE**

Chi condivide le finalità dell'Associazione La Comune, il cui statuto è affisso in bacheca, può chiedere l'ammissione compilando la domanda di adesione. La quota associativa per l'anno sociale 2024/2025, l'assicurazione e il contributo di base per l'attività nelle nostre sedi è di €40.00. Ricordiamo che, come da statuto, la quota associativa non potrà mai essere restituita.

## **CONTRIBUTI DI FREQUENZA**

Per partecipare ai corsi è richiesto il versamento di un contributo di frequenza, chi avesse difficoltà di carattere economico non esiti a farlo presente, insieme troveremo una soluzione.

## **RIMBORSI**

I contributi di frequenza potranno essere restituiti solo in caso di sopravvenuta inidoneità alla pratica sportiva avallata da un certificato medico, ogni altro impedimento non potrà dar luogo ad alcun rimborso.

## **PROROGA DELLA SCADENZA DEL CONTRIBUTO DI FREQUENZA**

Il posticipo della data di scadenza del contributo di frequenza versato sarà concesso solo in caso di infortunio avvenuto in palestra e comunicato alla compagnia d'assicurazione. Ogni altro motivo non potrà dar luogo ad alcun posticipo della data di scadenza per la frequenza al corso prescelto, né la possibilità di recupero di lezioni a posteriori.

# CERTIFICATI MEDICI

In base alla normativa vigente, **tutti i soci sopra i 6 anni d'età che frequentano corsi sportivi organizzati dall'ASD La Comune, dovranno obbligatoriamente consegnare in segreteria un certificato medico sportivo non agonistico valido (o agonistico).**

Senza certificato medico non sarà possibile praticare, ma solo assistere alla lezione.

I soci che frequentano corsi non sportivi, organizzati dall'APS La Comune, dovranno consegnare un certificato medico di buona salute, non essendo considerata sportiva la loro attività

I **ragazzi**, a seconda dello sport praticato e dell'età, hanno diritto ad effettuare **gratuitamente la visita medica AGONISTICA**, presso un Centro di medicina dello Sport presentando la nostra impegnativa:

- Per le arti marziali: dai 12 anni compiuti entro il 31/12
- Per kick boxing: dai 13 anni compiuti entro il 31/12
- Per danza: dagli 8 anni compiuti entro il 31/12
- Per ginnastica ritmica: dagli 8 anni compiuti il giorno della visita

Siamo convenzionati con il Centro "**Cerba Healthcare**", con diverse sedi a Milano e provincia. La visita può essere prenotata tramite il loro centralino telefonico allo 02.999.100, segnalando che siete nostri soci, o direttamente tramite la nostra segreteria.



# NOTE IMP

I genitori e gli accompagnatori non sono ammessi nelle sale di lezione, analogamente a quanto avviene a scuola, per permettere ai bambini un sereno e corretto rapporto con compagni e insegnante. Per assistere saltuariamente alla lezione, chiedere in segreteria.

## CALENDARIO DELLE LEZIONI

I **corsi per i minori** seguiranno il calendario scolastico e **termineranno** il 15 giugno.

I **corsi per gli adulti** osserveranno le sole festività infrasettimanali di calendario, durante le vacanze di Natale saranno garantite due lezioni di ginnastica, mentre i gruppi di arti marziali potranno organizzare gli allenamenti in base alle loro necessità.

I **corsi termineranno il 30 giugno**, ma è possibile chiedere di proseguirli a luglio se vi è interesse.

## DETRAZIONI FISCALI

In base alla normativa fiscale vigente, con la ricevuta dell'Associazione attestante il pagamento tracciabile della quota per un minore (dai 5 anni), si ha diritto ad una **detrazione di imposta del 19%**.

## CUSTODIA, VIGILANZA E COMPORTAMENTO DEI MINORI

La responsabilità del comportamento dei minori e in particolare **la vigilanza prima e dopo la lezione compete esclusivamente ai genitori o a loro incaricati**.

L'Associazione declina ogni responsabilità in merito alla vigilanza dei minori prima e dopo la lezione, né si assume la responsabilità in merito alla loro uscita dalla sede sociale o dalle sale in cui si svolge la lezione.

## SAFEGUARDING

In base all'art. 16 del Decreto 39/2021, l'ASD La Comune ha nominato dal 1/7/24 il responsabile safeguarding con lo scopo di prevenire e contrastare ogni tipo di abuso, violenza e discriminazione sui tesserati nonché per garantire la protezione dell'integrità fisica e morale degli sportivi. Viene messa a disposizione dei soci e dei tesserati l'indirizzo e-mail

# PORTANTI

## DEPOSITO VALORI, OGGETTI E VESTIARIO

L'Associazione non risponde di oggetti e valori lasciati incustoditi negli spogliatoi, essendo possibile consegnarli in segreteria.

## GRUPPI WHATSAPP

Ogni corso ha un gruppo Whatsapp dedicato, per poter sveltire e facilitare le comunicazioni con la segreteria e con l'insegnante. All'atto dell'iscrizione, le segreterie vi inseriranno nel gruppo. Se non volete farne parte potrete cancellarvi.

## DIVISE

Per frequentare i corsi di arti marziali è necessaria una divisa che va indossata ad ogni lezione, se fate fatica a reperirla chiedete pure in segreteria. Ricordiamo inoltre che è obbligatorio indossare le ciabatte per andare dallo spogliatoio alla sala di pratica.

## FESTE DI COMPLEANNO

Presso la sede di via Trivulzio, durante i fine settimana, è possibile organizzare feste di compleanno per i bambini. Per informazioni rivolgersi in segreteria.

## VOLONTARI

Diventare volontario del Gruppo La Comune è un'esperienza di valore, che ti permette di supportare con il tuo tempo e le tue competenze le attività attraverso le quali l'Associazione crea coesione e inclusione sociale. Diverse sono le forme attraverso le quali puoi svolgere volontariato all'interno del gruppo: **volontario nei CAM:** puoi aiutarci a organizzare corsi, eventi, laboratori, spazi di aiuto compiti per bambini; **volontario nel verde:** puoi donare il tuo tempo per aiutarci nei nostri negozi di fiori o per realizzare banchetti sul territorio; **volontario per le Case Comuni:** puoi trascorrere momenti piacevoli con i giovani de Le Case Comuni; **volontario in ufficio:** puoi aiutarci nelle nostre attività; **volontario on line:** puoi contribuire a diffondere le nostre iniziative; **volontario aziendale:** puoi organizzare momenti di team building e volontariato aziendale nei nostri spazi verdi; **volontariato durante le nostre attività:** per accompagnare i bambini nei trasferimenti tra le nostre strutture. Se sei interessato a diventare volontario anche tu scrivi a: [\*\*volontari@la-comune.com\*\*](mailto:volontari@la-comune.com)

# CORSI PER I PIÙ PICCOLI

## JUDO

Un approccio al Judo che si basa sulla metodologia della Federazione francese, l'unica ad avere approfondito in modo scientifico la metodica di insegnamento del Judo per queste fasce di età. Non si tratta di praticare un "judo in miniatura" ma di costruire quelle abilità di coordinazione, equilibrio, attenzione e capacità di stare insieme che saranno poi le basi per il Judo più tecnico.

**LUNEDÌ ore 16.15 - 17.00 (età 5 anni)**

**MERCOLEDÌ ore 16.15 - 17.00 (età 4-5 anni)**

## KARATE

Il Karate, anche per i bambini più piccoli, è un'arte marziale che sviluppa la concentrazione e l'attenzione, aiuta la memorizzazione corporea e a superare le proprie difficoltà e timidezze. Rispettare le regole, coordinare i movimenti e memorizzare alcuni schemi motori serviranno poi ad affrontare al meglio questa disciplina nei corsi successivi, aumentando la comprensione del rispetto per l'altro.

**MARTEDÌ ore 16.15 - 17.00 (età 5 anni)**

**VENERDÌ ore 16.15 - 17.00 (età 4-5 anni)**

## CAPOEIRA

Un corso che abbina il ritmo alla scioltezza dei movimenti, dove le tecniche ginniche e di coordinazione motoria vengono proposte in un modo molto gioioso e coinvolgente. I bambini impareranno a gestire e sviluppare le capacità motorie e di relazione nel rispetto reciproco e il divertimento, attraverso la musica tradizionale brasiliana e i movimenti tipici di questa disciplina.

**GIOVEDÌ ore 16.15 - 17.00 (età 4-5 anni)**

## **GIOCOSPORT**

Un corso che mira allo sviluppo equilibrato e armonioso dell'identità del bambino grazie alla conoscenza e padronanza del proprio corpo e grazie alla capacità di comunicare con gli altri.

**MARTEDÌ ore 16.15 - 17.00 (età 3-4 anni)**

## **GINNASTICA RITMICA**

Il corso rivolto ai più piccoli ha come finalità è lo sviluppo delle capacità motorie e il lavoro di gruppo attraverso l'attività ludica. Verranno proposti giochi ed esercizi per stimolare l'orientamento spazio-temporale, la coordinazione, la percezione ritmica attraverso balli, rilassamento con la musica, espressività corporea, giochi di relazione e socializzazione.

**LUNEDÌ ore 16.15 - 17.00**

**GIOVEDÌ ore 16.15 - 17.00 (in inglese)**

## **AVVIAMENTO ALLA DANZA MODERNA**

Un corso che abbina il ritmo alla scioltezza dei movimenti, dove le tecniche ginniche e di coordinazione motoria vengono proposte in un modo molto gioioso e coinvolgente. La danza è una disciplina che permette di entrare in relazione con sé e di approcciarsi, divertendosi, alle emozioni e alle relazioni.

**MERCOLEDÌ ore 16.30 - 17.15 (età 4-5 anni)**

**VENERDÌ ore 16.15 - 17.00 (età 5 anni)**

**Quota associativa: € 40**

**Contributo di frequenza ad un corso: € 340 annuale dall'1/10  
oppure € 190 quadrimestre con scadenza il 15/02**

**È previsto per i nuovi iscritti e per chi non ha effettuato la  
preiscrizione un periodo di prova a soli € 20  
per il mese di settembre.**

**Contributo di frequenza ad un secondo corso:  
quota ridotta del 50%**

# CORSI PER BAMBINI DELLA SCUOLA PRIMARIA

## **JUDO**

Disciplina educativa giapponese che insegna al bambino la fiducia in sé stesso, il rispetto per l'altro attraverso il continuo lavoro in coppia e una migliore capacità di reazione e prontezza nei gesti. Dal punto di vista psicologico, il Judo sviluppa serenità, autocontrollo, coraggio e sicurezza.

**LUNEDÌ ore 17.00 -18.00 (età 7-10 anni)**

**MERCOLEDÌ ore 17.00 - 18.00 (età 6-7 anni)**

## **KARATE**

Il karate aiuta lo sviluppo dell'equilibrio posturale e mentale, pone attenzione alla precisione del gesto, migliora l'attenzione e fa comprendere il rispetto dell'altro. Gli esercizi mirano all'acquisizione di coordinazione, senso del ritmo, del tempo e della distanza.

**MARTEDI e/o VENERDÌ ore 17.00 - 18.00**

**MERCOLEDI' ore 17.00 - 18.00**

## **CAPOEIRA**

Disciplina che sintetizza lotta, acrobazie, canto e musica dando vita a movimenti spettacolari, all'interno di un cerchio con l'accompagnamento di strumenti a percussione.

**GIOVEDÌ ore 17.00 - 18.00**

## **GINNASTICA RITMICA**

Un corso che sviluppa flessibilità, riflessi, attenzione, eleganza. Con la musica e piccoli attrezzi ginnici (palle, cerchi, nastri, ecc.) si realizzeranno coreografie in cui la fluidità dei movimenti sarà essenziale.

**LUNEDÌ ore 17.00 - 18.00**

**GIOVEDÌ ore 17.00 - 18.00 (in inglese)**

## **CORPO LIBERO DELLA GINNASTICA ARTISTICA**

Il corso sviluppa progressivamente la flessibilità del corpo insegnando movimenti acrobatici che sono alla base della ginnastica artistica.

**MARTEDÌ ore 17.00 - 18.00**

## **DANZA MODERNA**

Un'introduzione al mondo delle danze che sviluppa flessibilità, coordinazione e portamento, accresce l'eleganza nel gesto e rafforza la fiducia nelle proprie capacità.

**MERCOLEDÌ ore 17.15 - 18.15**

## **STREET DANCE**

È uno stile molto libero che permette di esprimere liberamente se stessi tramite il movimento spontaneo e istintivo del corpo attraverso la musica e le coreografie che il gruppo creerà.

**LUNEDÌ ore 17.00 - 18.00**

## **HIP HOP**

E' uno stile che riprende i suoi elementi fondamentali dall'hip hop e dal jazz, sviluppando le sue coreografie su musica pop e commerciale. Mantiene il carattere di danza energica e libera.

**VENERDÌ ore 17.00 - 18.00**

## **LABORATORI ARTISTICI**

Un momento nel weekend per i bambini che vogliono dar spazio alla fantasia e sviluppare la loro creatività

*Prenotazioni entro il mercoledì precedente*

**Sabato ore 10.00 - 12.00**

*Contributo ad incontro: € 15*

**Quota associativa: € 40**

**Contributo di frequenza ad un corso: € 340 annuale dall'1/10  
oppure € 190 quadrimestre con scadenza il 15/02**

**È previsto per i nuovi iscritti e per chi non ha effettuato la  
preiscrizione un periodo di prova a soli € 20  
per il mese di settembre.**

**Contributo di frequenza ad un secondo corso:  
quota ridotta del 50%**

# CORSI PER RAGAZZI

## JUDO

E' un'arte marziale completa che consente di educare corpo e mente a un migliore impiego dell'energia. Dal punto di vista psicologico, il Judo sviluppa serenità, autocontrollo, coraggio e sicurezza.

**LUNEDÌ ore 18.00 - 19.00**

**GIOVEDÌ ore 18.00 - 19.00 (presso la sede di via Novara 97)**

## KARATE

Attraverso esercizi prestabiliti sviluppa in modo armonico e simmetrico ogni parte del corpo, portando ad una notevole scioltezza articolare, tonificando e potenziando riflessi e coordinazione.

**MARTEDÌ e/o VENERDÌ ore 18.00 - 19.00**

**MERCOLEDÌ ore 18.00 - 19.00**

## MUAY THAI (dai 14 anni)

Allenamento completo che aiuta a scaricare le tensioni quotidiane, migliorare l'autostima e acquisire tecniche di autodifesa; prevede colpi con l'uso di braccia, gomiti, avambracci, mani, gambe, piedi.

*Per partecipare sono obbligatorie le protezioni.*

**VENERDÌ 17.45 - 18.45**

## KICK BOXING (dai 14 anni)

Un corso introduttivo che attraverso un allenamento fisico completo favorisce lo sviluppo di forza, coordinazione, velocità, equilibrio e resistenza, facendo acquisire le basi per una efficace difesa personale scaricando lo stress e migliorando l'autostima.

*Per partecipare sono obbligatorie le protezioni.*

**MARTEDÌ ore 18.00 - 19.00**

**GIOVEDÌ ore 18.00 - 19.00**

## **CAPOEIRA**

Arte marziale nella quale all'interno della roda (cerchio di persone) lotta, acrobazie, canto e musica si fondono creando movimenti armoniosi con tecniche uniche e acrobatiche.

**GIOVEDÌ ore 15.15 - 16.15**

## **VIDEODANCE**

La video-dance è uno stile di danza che riprende i suoi elementi fondamentali dall'hip hop e dal jazz, sviluppando le sue coreografie principalmente su musica pop e commerciale, mantenendo un ritmo libero ed energico, lavorando sul movimento e l'espressività.

**VENERDÌ ore 18.00 - 19.00**

## **GINNASTICA RITMICA**

Un corso per sviluppare flessibilità, riflessi, attenzione, eleganza. Con la musica e l'utilizzo di piccoli attrezzi ginnici (palle, cerchi, nastri, ecc.) si realizzeranno coreografie di gruppo in cui la fluidità dei movimenti sarà l'elemento essenziale.

**LUNEDÌ ore 18.00 - 19.00**

**GIOVEDÌ ore 18.00 - 19.00 (pre-agonistica)**

**Quota associativa: € 40**

**Contributo di frequenza ad un corso: € 340 annuale  
oppure € 190 quadrimestre con scadenza il 15/02**

**È previsto per i nuovi iscritti e per chi non ha effettuato la  
preiscrizione un periodo di prova a soli € 20  
per il mese di settembre.**

**Contributo di frequenza ad un secondo corso:  
quota ridotta del 50%**

# CORSI DI ARTI MARZIALI

## JUDO

Arte marziale completa che educa corpo e mente a un impiego delle proprie e altrui energie, in un clima di collaborazione e rispetto.

Il judo vuole essere un mezzo per unificare il proprio essere, si usa dire: unificarsi in corpo, mente e cuore che spesso non abbiamo in armonia. Il judo sceglie una delle vie più difficile: quella di armonizzarsi con sé stessi e quindi con il Tutto attraverso il combattimento.

**LUNEDÌ ore 19.00 - 20.00**

***Giovedì ore 19.00 - 20.00 (presso la sede di via Novara 97)***

## JU JITSU

Antica forma di combattimento giapponese di contatto, usato nel corpo a corpo e che si basa sul detto *il morbido sconfigge il duro*. Le tecniche sfruttano direttamente l'impeto proveniente dall'avversario per riconoscerne le parti vulnerabili e affrontare il combattimento attraverso la tecnica e non la forza fisica.

**MARTEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 21.00 - 22.30**

## AIKIDO

Arte marziale giapponese che educa alla Pace.

Per conoscere la Pace devi conoscere le implicazioni della violenza. Aggirare in modo raffinato e consapevole la costrizione o gli eventi negativi è ciò che serve oggi più che mai. Lo scontro frontale/diretto conduce la mente alla violenza, e non risolve l'origine del conflitto.

**VENERDÌ ore 20.00 - 21.30**

***Altri giorni e orari sono disponibili presso la sede di via Novara 97***

## KI-AIKIDO

Evoluzione del Bushido (la Via del Samurai) pone come finalità la cessazione del combattimento e delle ostilità mediante una condizione di disarmo di sé e dell'avversario. La pratica insegna l'autoprotezione, sviluppa la capacità di risolvere i conflitti senza uso di violenza, senza vincitori né vinti.

**LUNEDÌ ore 21.00 - 22.30**

**MERCOLEDÌ ore 21.15 - 22.45**

## CAPOEIRA corso giovani

Arte marziale nella quale all'interno della roda (cerchio di persone) lotta, acrobazie, canto e musica si fondono creando movimenti armoniosi con tecniche uniche e acrobatiche.

**GIOVEDÌ ore 15.15 - 16.15**

## KARATE corso giovani

Il karate è un'arte marziale completa, simmetrica, adatta a chiunque, poiché utilizza l'intero corpo ed ha vari livelli di complessità degli esercizi e delle tecniche.

**MARTEDÌ ore 15.15 - 16.15 (corso intermedio)**

**VENERDÌ ore 15.15 - 16.15 (corso intermedio)**

**Quota associativa: € 40**

	Mensile	Trimestrale	Annuale
Una lezione a settimana	50	130	360

**Contributo di frequenza alla seconda lezione dello stesso corso: quota ridotta del 50%**

**Tessere 8 ingressi: €120 (solo per chi lavora su turni)**

# SPORT DA COMBATTIMENTO

## PUGILATO

Il pugilato è un allenamento completo che coinvolge tutto il corpo. Sviluppa forza, resistenza e coordinazione, fisica e mentale. Aiuta a ridurre lo stress, insegna a rispettare te stesso, i tuoi avversari e a superare i tuoi limiti.

*Per partecipare al corso sono obbligatorie le protezioni.*

**LUNEDÌ ore 20.00 - 21.00 e/o VENERDÌ ore 18.45 - 19.45**

## MUAY THAI

Allenamento completo che aiuta a scaricare le tensioni quotidiane attraverso l'uso di colpi portati con braccia, gomiti, avambracci, mani, gambe e piedi.

*Per partecipare al corso sono obbligatorie le protezioni.*

**MERCOLEDÌ ore 20.15 - 21.15 e/o VENERDÌ 17.45 - 18.45**

## KICK BOXING

Favorisce lo sviluppo di forza, coordinazione, resistenza e permette di acquisire le basi per un'efficace difesa personale, aiuta a scaricare lo stress quotidiano e a migliorare l'autostima.

*Per partecipare al corso sono obbligatorie le protezioni.*

**MARTEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 19.00 - 20.00** (corso intermedio)

**MARTEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 20.00 - 21.00** (corso base)

**Altri giorni e orari sono disponibili presso la sede di via Novara 97**

**Quota associativa: € 40**

	Mensile	Trimestrale	Annuale
Una lezione a settimana	50	130	360

**Contributo di frequenza alla seconda lezione dello stesso corso: quota ridotta del 50%**

**Tessere 8 ingressi: €120 (solo per chi lavora su turni)**

# CORSI DI DANZA E BALLO

## BALLI DI GRUPPO

Il corso è aperto a partecipanti di tutte le età e ha come scopo quello di imparare a ballare divertendosi insieme a tempo di musica dei balli più famosi. Durante l'anno si impareranno nuovi balli coinvolgenti in modo semplice come il twist, country dance, hully gully, cha cha cha, mambo, meneaito, tarantella, disco dance, sambo, rumba e tanto altro, che verrà stabilito anche a richiesta dei partecipanti.

**LUNEDÌ ore 16.00 - 17.00**

## BOLLYWOOD (corso organizzato da APS La Comune)

Deriva dalle danze folk provenienti dalle diverse culture indiane e dalle forme più classiche di antiche danze. È molto espressiva; il danzatore diventa il protagonista della storia e ogni gesto e passo è codificato. Attraverso le coreografie ci si diverte, si imparano i passi del Bollywood e si entra in contatto con il proprio "essere danzante".

**GIOVEDÌ ore 20.15 - 21.30**

## DANZA DEL VENTRE

Nota anche come "danza orientale", universalmente amata per l'elegante femminilità che la contraddistingue, è praticata spesso per i suoi benefici: rinforza la muscolatura della schiena e libera la mobilità del bacino. Da secoli moltissime donne e ragazze si appassionano a questa danza per le sue ricchissime tradizioni culturali e la musica seducente che la accompagna.

**LUNEDÌ ore 19.00 - 20.15 (avanzato, massimo 5 persone)**

**GIOVEDÌ ore 19.15 - 20.15 (base/intermedio)**

**Quota associativa: € 40**

	Mensile	Trimestrale	Annuale
<b>Corsi di ballo</b>	<b>50</b>	<b>130</b>	<b>360</b>
<b>Corsi 5 persone</b>	<b>—</b>	<b>160</b>	<b>440</b>

# CORSI DI GINNASTICA

## **GINNASTICA DOLCE**

Un corso rivolto alle fasce di età più mature che desiderano un approccio morbido alla ginnastica. Attraverso movimenti leggeri e senza sforzi eccessivi si stimola la mobilità articolare e si tonifica la muscolatura.

**LUNEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 10.15 - 11.15**

**MARTEDÌ ore 10.00 - 11.00**

**MERCOLEDÌ ore 10.00 - 11.00**

**VENERDÌ ore 10.00 - 11.00**

**MARTEDÌ ore 11.00 - 12.00 (ginnastica dolce attiva)**

**MERCOLEDÌ ore 11.00 - 12.00 (ginnastica dolce attiva)**

**VENERDÌ ore 11.00 - 12.00 (ginnastica dolce attiva)**

## **GINNASTICA POSTURALE** (corsi organizzati da APS La Comune)

Il corso vuole incidere positivamente sulla postura della persona attraverso esercizi di ginnastica di diversa difficoltà, prevenendo e curando attraverso il movimento le posture del corpo errate e dannose alla salute.

**LUNEDÌ ore 10.00 - 11.00 / 11.00 - 12.00**

**LUNEDÌ ore 18.00 - 19.00 / 19.00 - 20.00**

**MARTEDÌ ore 17.00 - 18.00**

**MERCOLEDÌ ore 18.15 - 19.15 / 19.15 - 20.15**

**GIOVEDÌ ore 10.00 - 11.00 / 11.00 - 12.00**

**VENERDÌ ore 10.15 - 11.15 / 11.15 - 12.15**

## **PILOGA** (corso organizzato da APS La Comune)

Il piloga coniuga gli esercizi di concentrazione propri dello yoga con quelli fisici e posturali del pilates. Il risultato è una nuova disciplina che promette di favorire il perfetto equilibrio tra mente e corpo.

**GIOVEDÌ ore 17.15 - 18.15**

## PILATES

Disciplina che lavora sull'armonia globale della persona, potenzia le capacità motorie, migliora la circolazione e la muscolatura, mobilita le articolazioni e scioglie le tensioni muscolari.

**MARTEDÌ ore 9.00 - 10.00 / 18.00 - 19.00 / 19.00 - 20.00**

**MERCOLEDÌ ore 9.00 - 10.00**

**GIOVEDÌ ore 18.15 - 19.15**

**VENERDÌ' ore 9.00 - 10.00**

## FUNCTIONAL TRAINING

È un corso che ha lo scopo di rendere più efficace ed efficiente un qualsiasi movimento migliorando lo stato fisico.

Corso dinamico con un buon impatto cardiovascolare che attiva tutti i gruppi muscolari con l'ausilio del solo peso del corpo e/o di piccoli attrezzi.

**MARTEDÌ e/o VENERDÌ ore 13.00 - 14.00**

## BODY FLYING

Un metodo innovativo e divertente di allenamento in sospensione che, utilizzando uno speciale strumento, permette di muoversi liberamente nello spazio a 360° sfruttando il peso del corpo e la forza di gravità.

**BODY FLYING - MERCOLEDÌ ore 18.00 - 19.00**

**ACRO BODY FLYING - MERCOLEDÌ ore 19.00 - 20.00**

**Quota associativa: € 40**

CONTRIBUTO FREQUENZA A UN CORSO SETTIMANALE	Mensile	Trimestrale	Annuale
<b>Ginnastica dolce</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>180</b>
<b>Altre ginnastiche</b>	<b>50</b>	<b>130</b>	<b>360</b>

**Contributo di frequenza ad un secondo corso:  
quota ridotta del 50%**

# DISCIPLINE ORIENTALI

## **HATHA YOGA** *(corso organizzato da APS La Comune)*

È uno strumento con cui fare esperienza del concetto di unione tra corpo, movimento e spazio grazie al respiro è possibile sviluppare una forma d'attenzione verso il dettaglio.

Si ha la possibilità di aprirci ad un modo diverso di percepire noi stessi e di ciò che ci circonda.

**LUNEDÌ ore 20.15 - 21.30**

**MARTEDÌ e/o VENERDÌ ore 9.00 - 10.15**

## **TAIJI QUAN**

Un insegnamento tradizionale in cui si studiano le implicazioni marziali, salutistiche e filosofiche della disciplina. Lo stile di pratica è morbido e praticabile da chiunque e in qualunque età.

**MARTEDÌ ore 19.00 - 20.15 (base)**

**MARTEDÌ ore 20.15 - 21.30 e/o GIOVEDÌ 19.15 - 20.30 (avanzato)**

## **QI GONG**

Si pratica per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisici sia psicologici, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna.

**GIOVEDÌ ore 18.00 - 19.15**

**Quota associativa: € 40**

	<b>Trimestrale</b>	<b>Annuale</b>
<b>Una lezione a settimana</b>	<b>160</b>	<b>440</b>

**Contributo di frequenza ad un secondo corso della stessa disciplina o dello stesso insegnante:  
quota ridotta del 50%**

# LEZIONI INDIVIDUALI

All'interno della nostra sede c'è la possibilità di seguire dei percorsi personalizzati in base alle proprie esigenze e necessità.

Possono essere lezioni individuali o a coppie.

I nostri collaboratori sono in grado di seguirvi in percorsi di ginnastica posturale, yoga, pilates, ginnastica tonificante e funzionale, così come per prepararvi al meglio in allenamenti specifici per la propria attività sportiva, anche a livello agonistico.

**Quota associativa: € 40**

	1 persona	2 persone
lezione singola	50	75
tessera da 2 a 8 lezioni	45	65
tessera da 9 a 20 lezioni	42	60

# TRATTAMENTI INDIVIDUALI

Si appoggiano alla nostra sede degli operatori di nostra fiducia specializzati in posturologia, in osteopatia e naturopatia.

Potete contattarli direttamente per prenotarvi o avere ulteriori informazioni.

**Posturologo: Fabrizio Nosei 340.41.28.451**

**Osteopata: Rodolfo Bargna 329.15.37.016**

**Naturopata: Scanziani Eugenia 335.23.01.76**

# CICLI DI INCONTRI

(organizzati da APS La Comune)

GLI INCONTRI SI SVOLGERANNO AL SABATO  
AL RAGGIUNGIMENTO DI ALMENO 5 PERSONE

## YOGA IN GRAVIDANZA (dopo il 4° mese)

Aiuta la preparazione al parto, fa bene alla salute del bambino e aiuta a sviluppare la flessibilità in particolare del bacino.

## YOGA POST PARTO

Attraverso movimenti morbidi viene riattivato il tono muscolare e aiuta a scaricare le tensioni nervose accumulate dal parto e nei primi periodi da neo mamma.

## YOGA GENITORE-BAMBINO (3-9 mesi)

Incontri dedicati a piccoli gruppi per rafforzare in la relazione con i genitori.

## CAPOEIRA GENITORE-BAMBINO (età consigliata 3-4 anni)

Incontri dedicati a piccoli gruppi di bambini in cui viene rafforzata attraverso il gioco e la musica la relazione con i genitori.

## INTRODUZIONE AL QI GONG

Si pratica per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisici sia psicologici, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna.

## TAIJI QUAN

Aiuta e favorisce il miglioramento dei sintomi di molte patologie croniche.

## GINNASTICA POSTURALE

Cicli di 6 lezioni per 3 - 4 persone di ginnastica posturale o ginnastica riabilitativa.

**MARTEDÌ ore 18.00 - 19.00**

Quota associativa: € 40

Per le quote di frequenza rivolgersi in segreteria

# I venerdì de “La Comune”

## 4 venerdì al mese:

- il primo venerdì del mese:  
**serata a tema musicale**
- il secondo venerdì del mese:  
**serata a tema enogastronomico**
- il terzo venerdì del mese:  
**serata a tema natura e benessere**
- il quarto venerdì del mese:  
**serata a tema culturale**

**Tutti i venerdì dalle 19,30 alle 21,00**

tutti i soci e i loro familiari possono partecipare agli incontri di carattere culturale, aggregativo e sociale de La Comune.

Per il programma dettagliato degli incontri potete rivolgervi in segreteria o guardarlo sul sito.

**La partecipazione ai nostri “venerdì” è gratuita,** salvo la richiesta di una compartecipazione spese per le iniziative di carattere enogastronomico.

**È sempre gradita la prenotazione** per evitare sovraffollamenti, avendo la sala un numero di posti limitati.

# LA NOSTRA STORIA

Da oltre 35 anni l'Associazione la Comune è presente sul territorio occupandosi di sport, attività culturali e di utilità sociale, al fine di creare inclusione e coesione tra le persone. Per noi lo sport non è agonismo ma è uno strumento per creare legami e crescere, a tutte le età.

Con i **bambini** lavoriamo affinché tutti scoprano la gioia del movimento e dello stare insieme.

Con i **ragazzi** coniughiamo questi aspetti con quelli dello sviluppo fisico, senza mai trascurare l'aspetto dell'equilibrio psico-fisico più generale.

Con i **giovani** e gli **adulti** promuoviamo uno stile di vita salutare che si ottiene facendo sport e prevenendo la sedentarietà, ma anche l'idea che lo sport sia uno strumento prezioso per ritrovarsi e condividere delle passioni comuni.

Con gli **anziani** diamo valore al fatto che fare sport insieme abbia una valenza sociale e di incontro, oltre a essere uno strumento che può offrire prevenzione per la salute e un generale benessere a chi lo pratica.

Ogni anno nelle nostre sedi (via Trivulzio 22, via Trivulzio 20 e via Novara 97) offriamo moltissimi corsi dedicati a tutte le età, dalle arti marziali allo yoga, dalla ginnastica alla danza, dalle attività espressive ai laboratori.

Al momento i corsi attivi sono oltre 160 a settimana.

Oltre che nelle nostre sedi a Milano, promuoviamo anche le nostre attività sportive e ricreative in diverse scuole e in impianti comunali di Milano e provincia.

# LA VISION E LA MISSION

Nel 2019 l'Assemblea dei soci della storica Associazione La Comune, fondata nel 1987, ha deliberato la costituzione di 2 nuovi Enti (Associazione Sportiva e Fondazione), dando così vita al Gruppo Non Profit La Comune. I tre enti, indipendenti e con ambiti di azione differenti, sono legati tra loro da un unico intento: quello di **lavorare per creare una società più inclusiva, aperta, attenta e solidale**.

## **La *Vision* comune dei tre Enti**

“Una società più inclusiva, aperta, attenta e solidale, dove la nostra realtà sia consolidata, generativa e possa diventare modello di riferimento”.

## **La *Mission* unitaria e le *Mission* specifiche**

“Perseguire un valore educativo in tutte le nostre attività”

Questa mission unitaria si declina in maniera specifica all'interno di ciascuno dei tre enti:

### **ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA LA COMUNE**

Si occupa dello sport con molta attenzione all'inclusione. “Promuovere una pratica sportiva dove il valore della crescita educativa sia l'elemento fondamentale e caratterizzante”.

### **ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE LA COMUNE**

Si occupa di aggregazione sociale e culturale e di progetti di utilità sociale. “Favorire l'aggregazione e la socializzazione, promuovendo maggiori relazioni e connessioni fra le persone, sviluppando interessi comuni che si trasformino in azioni di utilità sociale”

### **FONDAZIONE LA COMUNE**

Si occupa di Housing sociale e di inserimento lavorativo per persone con disabilità, di educazione e di consulenze al Terzo Settore. “Rispondere in modo innovativo a bisogni sociali fornendo un modello di imprenditoria sociale generativo e replicabile, creando relazioni di valore, garantendo la sostenibilità degli interventi e sviluppando l'autonomia dei beneficiari”.

# IMPEGNO SOCIALE ASD

## **Bias – Building an Inclusive Attitude in Sports**

BIAS è un progetto internazionale finanziato dall'Unione Europea, nell'ambito della linea progettuale KA2 del progetto Erasmus+, che ASD La Comune ha presentato come Capofila, in partenariato con Judo Assist Ireland e Sport Evolution Alliance.

I 3 partner del progetto in questi due anni saranno coinvolti in gruppi di studio e di confronto sul tema dell'Inclusione attraverso lo Sport, sia attraverso continui confronti che con meeting pubblici in presenza in Italia, Irlanda e Portogallo.

Durante il progetto si sperimenteranno metodologie che mirano a rendere un gruppo di minori maggiormente inclusivo quando si presenta un/una bambino/a con difficoltà. Ad arricchire lo studio sono invitati durante gli incontri diversi esperti (psicologi, pedagogisti, insegnanti sportivi, educatori etc) che con le proprie differenti competenze, contribuiranno a dare una visione più ampia delle tematiche affrontate.

Al termine dei due anni verranno delineate delle Linee Guida e pubblicato un Manuale di esercizi sportivo-motori volti a creare un ambiente che valorizza le ricchezza della differenza, il bambino e la bambina verranno così accolti in un ambiente dove poter esprimere la propria individualità senza sentirsi giudicati ed esclusi.

Numerosi nostri insegnanti partecipano ai lavori di questo progetto da noi diretto.

# IMPEGNO SOCIALE APS

## Socializzazione attraverso il fare

Questo il senso e lo scopo dei progetti che APS La Comune sviluppa sul territorio e per il territorio, in collaborazione con gli enti pubblici e attraverso la creazione di reti con il privato sociale, rafforzando la presenza della comunità educante e promuovendo la cultura del volontariato.

Offrendo un'attività educativa qualificata per rispondere alle esigenze di bambini, ragazzi e adolescenti vittime di un crescente malessere, contrastiamo il crollo verticale delle competenze e delle capacità di apprendimento secondo i metodi tradizionali.

Ci occupiamo di persone con disabilità, attraverso percorsi specifici e integrati di arti terapie di movimento ed espressive. Coniugare autodeterminazione e inclusione sociale è il punto cardine del nostro intervento.

In collaborazione con le aziende, promuoviamo il wellbeing per incentivare e preservare il benessere fisico, psicologico e sociale dei lavoratori, a prescindere dal livello e dalla posizione che ricoprono all'interno dell'organizzazione.

Grazie alla collaborazione con l'Associazione Sportiva Dilettantistica realizziamo nel fare dello sport un mezzo per l'integrazione per soggetti che manifestano un disagio.

Innovandoci, in un mondo che richiede un continuo sforzo per essere al passo con le nuove tecnologie, costantemente miglioriamo le nostre procedure interne, diventando attori capaci di coinvolgere nella transizione tecnologica le fasce più fragili della popolazione, alla quale ci rivolgiamo col nostro lavoro.

# IMPEGNO SOCIALE

Rimani aggiornato attraverso la newsletter

## L'impegno sociale in favore di giovani con disabilità

### **Progetto "Le Case Comuni" (APS La Comune - Fondazione La Comune)**

Il progetto nasce nel 2014 con l'idea che persone con disabilità cognitiva abbiano diritto ad una vita autonoma e indipendente. Da qui la realizzazione di un primo co-housing, dove giovani con disabilità convivono con coetanei normodotati, e dove la presenza educativa nei loro appartamenti è ridotta all'essenziale.

Compito dell'equipe è infatti quello di sviluppare un percorso educativo individualizzato per ogni beneficiario del progetto, lasciando ai giovani ampio spazio per crescere in autonomia. Composta da pedagogisti ed educatori permette di superare l'assistenza tradizionale, evitando che La Casa Comune sia vissuta dai beneficiari come un centro diurno o un'esperienza di comunità.

Ad oggi, sono attivi tre appartamenti a Milano e stiamo lavorando per dare ulteriore possibilità di coabitazione per i molti giovani le cui famiglie si avvicinano al nostro progetto.

### **L'attività di consulenza alle aziende e al terzo settore**

Forte della sua esperienza, Fondazione La Comune fornisce consulenza alle aziende sulla gestione delle persone con disabilità presenti al loro interno, mettendo a disposizione il proprio Disability Manager, ormai sempre più importante per attuare buone pratiche e avere per i propri dipendenti più fragili nuove prospettive. Inoltre, FLC, impegnata nella costruzione di reti e nel mettere i propri servizi e la propria competenza a servizio di altri enti, offre consulenza specifica agli enti del terzo settore perché possano crescere e svilupparsi in progettualità future e condivise oppure in reti territoriali sempre più coese e compatte.

# DELLA FONDAZIONE

e leggendo i cartelli appesi negli spazi comuni

## **Progetti volti all'avvicinamento e all'inserimento lavorativo di giovani con disabilità: "Fiori all'occhiello" e "Greenability"**

Fondazione La Comune accompagna giovani con disabilità verso la conquista di autonomia e indipendenza e, più in generale, verso un loro sentirsi adulti. In questo percorso il lavoro è una tappa fondamentale. A dicembre 2021 abbiamo inaugurato il nostro primo negozio di piante e fiori in via Adige 6, dove sono stati assunti 4 giovani con disabilità e altri 5 hanno cominciato un proprio tirocinio formativo. I giovani con disabilità lavorano fianco a fianco con professionisti del settore e si occupano della vendita di piante e fiori, di realizzare composizioni e allestimenti floreali per matrimoni, eventi privati o aziendali e di progettazione e manutenzione del verde. In negozio sono disponibili anche bottiglie di vino Brunito e Riesling imbottigliate direttamente dai giovani con disabilità. Un successo che ci ha portato nel settembre 2023 ad aprire il secondo negozio in via Trivulzio 20 sempre a Milano, e nell'aprile 2024 ad acquisire un terreno agricolo di un ettaro e mezzo a Cornaredo, nelle immediate vicinanze di Milano, dove la produzione di fiori di campo è la cornice di una formazione in assetto lavorativo dedicata ai giovani con disabilità.

Attraverso il progetto GREENABILITY, infatti, finanziato da Regione Lombardia, stiamo dando maggiore impulso alla formazione, integrando percorsi di inclusione attiva, percorsi di formazione e politiche attive del lavoro per giovani con disabilità intellettiva, autismo e sindrome di down o altre disabilità sensoriali e psichiche, per accrescere l'occupabilità dei giovani e garantire l'effettiva realizzazione di un progetto di vita indipendente. Questo ci permette di realizzare un'integrazione efficace tra progetto di vita e possibilità formative del territorio nell'ambito del verde, ed accrescere le opportunità di formazione per l'occupazione e la reale occupabilità in particolare per i giovani con disabilità che non hanno un titolo di studio.

**IBAN ASD LA COMUNE :  
IT12U050340175600000005702**

**IBAN APS LA COMUNE :  
IT96W050340175600000003170**

**Contatti:  
02.40.36.494  
corsi@la-comune.com**

## **SEGUICI SUI NOSTRI CANALI**



**www.la-comune.com  
www.fondazione.lacomune.org**



**associazionelacomune  
fondazione.lacomune**



**associazionelacomune  
fondazione\_lacomune  
fioriallocchiello\_lacomune**



**APS La Comune - Associazione di Promozione Sociale  
Fondazione La Comune**