

# la comune

Associazione Sportiva Dilettantistica



**Via Novara 97**  
**Programma dei corsi**  
**anno 2024/2025**

**La segreteria è aperta nei  
seguenti giorni e orari**

**Lunedì e giovedì ore 9.00-12.00**

**Martedì e venerdì ore 9.00-12.30**

**Lunedì, martedì, mercoledì, giovedì  
ore 15.45-21.00**

**Venerdì ore 15.45-20.00**

# 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 .



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 nella sede di via Trivulzio, 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%**.

## DEPOSITO VALORI, OGGETTI E VESTIARIO

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

## 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 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 [safeguarding@la-comune.com](mailto:safeguarding@la-comune.com) al fine inviare eventuali segnalazioni, anche in forma anonima.

# PORTANTI

## 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.

## EVENTI

Le sedi ospitano spesso eventi di vario genere: da mostre fotografiche a presentazioni di libri durante Bookcity, da conferenze a seminari.

## STAGES DURANTE L'ANNO

Durante i fine settimana organizziamo stage di varie discipline: arti marziali, ballo, danze mediorientali e altre attività.

Per informazioni rivolgersi in segreteria.

## GRUPPI DI CAMMINO

Camminare è un modo semplice per tenersi in forma generando socialità. Organizziamo gruppi di cammino una volta alla settimana con partenza dalla sede di via Novara. Chiedi in segreteria gli orari; la partecipazione per i nostri soci è gratuita.

## CAM

Da anni gestiamo le attività presso i **CAM**, Centri di Aggregazione Multifunzionali del **Municipio 6** e del **Municipio 7**, su mandato del Comune di Milano, all'interno dei quali si tengono numerose attività laboratoriali e culturali.

## 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. 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.

**GIOVEDÌ ore 16.15 - 17.00 (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.

**LUNEDÌ ore 16.15 - 17.00 (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.

**LUNEDÌ ore 16.15 - 17.00 (4-5 anni)**

## **GINNASTICA RITMICA**

Il corso rivolto ai più piccoli ha come finalità 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.

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

## **AVVIAMENTO ALLA DANZA**

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.

**LUNEDÌ ore 16.15 - 17.00 (3-5 anni)**

**MARTEDÌ ore 16.15 - 17.00 (3-5 anni)**

## **GIOCOSPORT**

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

Per il corso dei più piccoli è prevista la presenza di un adulto per l'inserimento.

**MERCOLEDÌ ore 16.15 - 17.00 (2-3 anni)**

**MERCOLEDÌ ore 16.15 - 17.00 (3-4 anni)**

**Quota associativa: €40**

**Contributo di frequenza ad un corso: €290 annuale dall'1/10  
oppure €170 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, il rispetto per l'altro, capacità di reazione e prontezza nei gesti attraverso il continuo lavoro in coppia.

Dal punto di vista psicologico, il Judo sviluppa serenità, autocontrollo, coraggio e sicurezza.

**GIOVEDÌ ore 17.00 - 18.00 (6-9 anni)**

## KARATE

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

**LUNEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 17.00 - 18.00 (6-7 anni principianti)**

**LUNEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 18.00 - 19.00 (6-7 anni intermedio)**

**MARTEDÌ ore 17.00 - 18.00 (8-11 anni)**

## CAPOEIRA

Sintesi di lotta, acrobazie, canto e musica che, insieme, danno vita nel tempo a movimenti spettacolari con l'accompagnamento di strumenti a percussione.

**LUNEDÌ ore 17.00 - 18.00**

## KUNG FU

La pratica consente di raggiungere ottimi livelli di preparazione atletica, migliora la concentrazione, l'adattabilità, la flessibilità e la sicurezza in sé stessi anche nella vita quotidiana.

**MERCOLEDÌ ore 17.00 - 18.00 (dai 7 anni)**



## **GINNASTICA RITMICA**

Un corso che sviluppa 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 scioltezza e la fluidità dei movimenti saranno gli elementi essenziali.

**VENERDÌ ore 17.00 - 18.00**

## **DANZA CLASSICA**

L'attività espressiva manifestata attraverso i movimenti permette di entrare in relazione con sé e con il proprio corpo, stimolando ed esternando le proprie emozioni nel gesto artistico, migliorando la propria scioltezza ed elasticità

**LUNEDÌ ore 17.00 - 18.00**

## **DANZA MODERNA**

Il corso di danza moderna è un'introduzione al mondo delle danze e consente di sviluppare flessibilità e accrescere la coordinazione e il portamento. Oltre ai benefici fisici contribuisce anche ad una crescita personale, sviluppando l'eleganza nel gesto e rafforzando il senso di fiducia nelle proprie capacità.

**MARTEDÌ 17.00 - 18.00**

## **DANZA CONTEMPORANEA**

Danza espressiva che permette di dare corpo e voce alle proprie emozioni e alle proprie idee. Un modo per acquisire una maggiore consapevolezza di sé, dell'altro e dello spazio che occupiamo.

Con il contatto fisico e l'ascolto degli altri i bambini imparano a stare insieme in un gruppo, a rispettarsi e a sviluppare empatia, superando la timidezza e la paura di esprimersi.

**MERCOLEDÌ 17.00 - 18.00**

## **HIP HOP VIDEODANCE**

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

**GIOVEDÌ ore 17.00 - 18.00**

## MUSICAL

I partecipanti a questo corso avranno la possibilità di imparare delle coreografie di grandi Musical, interpretando coralmemente alcuni dei principali: Grease, Tutti insieme appassionatamente, Blues Brothers, Sister Act e tanti altri.

**VENERDÌ ore 17.00 - 18.30 (8-12 anni)**

## CORPO LIBERO DELLA GINNASTICA ARTISTICA

Un percorso ginnico creativo, che attraverso lo spirito dell'avventura e del divertimento, struttura fisicamente i bambini allenandoli ad utilizzare l'intero corpo e a sviluppare una corretta postura.

**MERCOLEDÌ ore 17.00 - 18.00 (dai 7 anni)**

# CORSI PER RAGAZZI

## JUDO

E' un'arte marziale completa che consente di educare il corpo e la mente al migliore impiego dell'energia, attraverso l'allenamento, il continuo lavoro in coppia e il rispetto per l'altro.

**GIOVEDÌ 18.00 - 19.00 (10-14 anni)**

## KUNG FU

Consente di raggiungere ottimi livelli di preparazione atletica, migliora la concentrazione e la flessibilità utili anche nella vita quotidiana. Le tecniche di difesa personale e combattimento portano ad avere maggiore sicurezza in sé.

**MERCOLEDÌ 18.00 - 19.00 (11-14 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.

**MARTEDÌ ore 18.00 - 19.00 (12-15 anni)**

**VENERDÌ ore 18.00 - 19.00 (12-15 anni)**

## KICK BOXING corso base 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.*

**LUNEDÌ e/o MERCOLEDÌ ore 18.00 - 19.00**

***Martedì e giovedì ore 18.00 -19.00 (presso la sede di via Trivulzio)***

## 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.

**VENERDÌ ore 15.15 - 16.15 (11-15 anni)**

**Quota associativa: €40**

**Contributo di frequenza ad un corso: €290 annuale dall'1/10  
oppure €170 quadrimestre con scadenza il 15/02**

**Contributo di frequenza al corso di Musical:  
€360 annuale oppure €210 quadrimestrale**

**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 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.

**MARTEDÌ e/o VENERDÌ ore 9.00 - 10.00 (DOLCE)**

**MARTEDÌ e/o VENERDÌ ore 10.15 - 11.15 (DOLCE SOFT)**

**MARTEDÌ e/o VENERDÌ ore 11.15 - 12.15 (DOLCE ATTIVA)**

**LUNEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 9.30 - 10.30 (DOLCE)**

## GINNASTICA POSTURALE

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.

Il corso è rivolto a persone di tutte le età, non solo per chi ha già patologie alla colonna vertebrale (protrusioni discali, scoliosi, ecc.) ma anche a chi vuole prevenire questi e altri disturbi.

**LUNEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 10.30 - 11.30**

**LUNEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 19.00 - 20.00**

**MARTEDÌ ore 18.00 - 19.00**

## PILATES

Disciplina che lavora sull'armonia globale dell'individuo, potenzia le capacità motorie, migliora la circolazione, riequilibra la muscolatura, mobilizza le articolazioni e scioglie tensioni muscolari.

**MARTEDÌ ore 19.00 - 20.00**

**MERCOLEDÌ ore 19.00 - 20.00**

**VENERDÌ ore 19.00 - 20.00**

## **GINNASTICA MODELLANTE**

Un corso femminile che riguarda sia il livello funzionale, che il miglioramento del sistema cardiovascolare e respiratorio.

Il potenziamento muscolare avviene sia a corpo libero che con l'utilizzo di piccoli attrezzi.

**LUNEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 9.00 - 10.00**

**LUNEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 18.00 - 19.00**

## **GINNASTIK-DANCE**

Un corso molto dinamico che dopo una serie di esercizi di riscaldamento crea coreografie su una base di musica pop all'interno di un percorso di carattere ginnico.

**MERCOLEDÌ e/o VENERDÌ ore 20.00 - 21.00**

## **ACQUAGYM**

Una ginnastica che sfrutta la resistenza dell'acqua per tonificare il corpo allenando l'apparato cardiocircolatorio.

**MARTEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 15:00-16:00**

*Corsi tenuti presso la piscina "Quarto Cagnino" in via Constant 15*

## **GRUPPI DI CAMMINO**

Tutti i nostri soci hanno la possibilità di partecipare gratuitamente ai gruppi di cammino che partono da un luogo prefissato una volta a settimana. È un modo per tenersi in forma e generare socialità.

**Quota associativa: €40**

	<b>Mensile</b>	<b>Trimestrale</b>	<b>Annuale</b>
<b>Ginnastica dolce</b>	<b>35</b>	<b>80</b>	<b>180</b>
<b>Altre ginnastiche</b>	<b>50</b>	<b>130</b>	<b>360</b>
<b>Acquagym</b>		<b>80</b>	<b>225</b>

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

# CORSI DI DANZA E BALLO

## BALLI DI GRUPPO

Danzare per divertirsi, socializzare e dedicarsi a se stessi, ma non solo!

Muoversi sulla musica e sul ritmo aiuta a mantenere allenati le abilità cognitive attraverso la memorizzazione dei passi e la necessità di rispettare il ritmo. Il ballo è un'ottima risorsa contro l'invecchiamento neuromuscolare e cognitivo e serve ad ottenere dei miglioramenti non solo di memoria, ma anche del senso di equilibrio.

Insomma, questa attività è un vero elisir di giovinezza.

**MERCOLEDÌ ore 15.00 - 16.00**

## REGGAETON

Balli sensuali, liberi e disinibiti, che permettono di aumentare la flessibilità del corpo; allo stesso tempo mantenersi in forma e bruciare energie divertendosi.

Si tratta di puro ritmo, espresso tramite movimenti sia fluidi che dinamici, con un mix tra hip-hop e danze latine.

Sarà importante all'inizio della lezione concentrarsi sullo stretching ed il riscaldamento muscolare, o comunque su tutti gli esercizi che migliorano la flessibilità delle articolazioni e la scioltezza dei muscoli, per poter poi dare il meglio di sé nel ballo.

**MARTEDÌ 20.00 - 21.00**

**Quota associativa: € 40**

	<b>Mensile</b>	<b>Trimestrale</b>	<b>Annuale</b>
<b>Una lezione a settimana</b>	<b>50</b>	<b>130</b>	<b>360</b>

# 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.

**GIOVEDÌ ore 19.00 - 20.00**

*Lunedì ore 19.00 - 20.00 (presso la sede di via Trivulzio 22)*

## 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.

**LUNEDÌ ore 20.00 - 21.30**

**MERCOLEDÌ ore 21.00 - 22.30**

**GIOVEDÌ ore 11.00 - 12.30**

**VENERDÌ ore 12.30 - 13.30**

*Altri giorni e orari sono disponibili presso la sede di via Trivulzio 22*

## KARATE

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.

**LUNEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 20.00 - 21.00**

**MARTEDÌ e/o VENERDÌ ore 19.00 - 20.00 (cinture nere e agonisti)**

## **KENJUTSU stile Katori Shinto Ryu**

Antica arte la cui arma principale è la spada. Durante il percorso di studio vengono aggiunte armi di differente lunghezza per aiutare il praticante a sviluppare la capacità di gestione della distanza e dei tempi di attacco e difesa.

**LUNEDÌ ore 21.30 - 23.00**

**GIOVEDÌ ore 19.00 - 20.30 (principianti)**

**GIOVEDÌ ore 20.30 - 22.00 (intermedio)**

**SABATO ore 9.30 - 12.30** (lezione al secondo e quarto sabato del mese)

## **IAIJUTSU stile Hoki Ryu - Katayama Ryu**

Armonia interiore, respirazione, equilibrio fisico, precisione nei tempi di esecuzione, calma, determinazione e cura dei particolari, caratterizzano l'Hoki Ryu.

Obiettivo della pratica è rendere il Samurai capace di agire ad un attacco improvviso, reagendo in un unico movimento.

**MERCOLEDÌ ore 21.00 - 22.30**

**SABATO ore 9.30 - 12.30** (lezione al primo e terzo sabato del mese)

## **KUNG FU SHAOLIN**

Vengono insegnate precise ed efficaci tecniche di combattimento e autodifesa che, con la pratica costante, consentono di raggiungere ottimi livelli di preparazione atletica, di migliorare le doti di pazienza, concentrazione, adattabilità, utili anche per la vita quotidiana.

**MARTEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 21.15 - 22.30**

## **TAI CHI**

Antica arte i cui principi sono basati sull'interazione e l'alternarsi di quelli che sono, per la cultura cinese, le basi dell'universo: Yang-Yin. Si apprenderanno forme, costituite da una serie di movimenti circolari, da eseguire in un modo lento e continuo, ma che in realtà rappresentano il combattimento con un avversario immaginario.

**MARTEDÌ e/o GIOVEDÌ ore 20.00 - 21.15**

## **TAIJI QUAN**

Insegnamento tradizionale della ginnastica di lunga vita che viene praticata nella sua forma morbida adatta a chiunque in qualsiasi età.

**MARTEDÌ ore 10.00 - 11.00**



## KICK BOXING

Un allenamento fisico completo che favorisce lo sviluppo della forza, la coordinazione, l'esplosività, la velocità, l'equilibrio e la resistenza. Oltre ai benefici fisici e tecnici, la disciplina promuove l'autocontrollo e permette di acquisire fin da subito le basi per un'efficace difesa personale, aiuta a scaricare lo stress e aiuta a migliorare l'autostima.

*Sono obbligatorie le protezioni, gli insegnanti vi indicheranno quali acquistare.*

**LUNEDÌ e/o MERCOLEDÌ ore 19.00 - 20.00**

***Martedì e/o giovedì ore 19.00 - 20.00 e 20.00 - 21.00***

***(presso la sede di via Trivulzio)***

## KRAV MAGA

L'allenamento sviluppa coordinazione, riflessi e velocità che sono alla base di questa disciplina, i movimenti sono elaborati dallo studio delle reazioni naturali del corpo umano. La tecnica utilizzata permette di difendersi sia dal punto di vista fisico che psicologico.

**MARTEDÌ e/o VENERDÌ ore 20.00 - 21.00**

## FUNCTIONAL MILITARY TRAINING

E' un sistema di allenamento intenso finalizzato a migliorare la resistenza e le funzioni motorie, attraverso la pratica sia a corpo libero che con l'ausilio di attrezzi. Le sessioni di allenamento variano di ritmo e intensità durante l'anno per raggiungere la forma fisica desiderata.

**MERCOLEDÌ e/o VENERDÌ ore 20.00 - 21.00**

**Quota associativa: €40**

	Mensile	Trimestrale	Annuale
Una lezione a settimana	50	130	360

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

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

# 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.

Siamo Capofila del **progetto europeo** biennale BIAS (*Building an Inclusive Attitude in Sports*) volto a favorire l'inclusione di minori con fragilità all'interno del contesto sportivo frequentato, e operiamo nel territorio in collaborazione con le UONPIA e i Servizi sociali.

# LA VISION, LA MISSION E L'IMPEGNO NEL SOCIALE

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”.

**IBAN ASD LA COMUNE:  
IT12U050340175600000005702**

**IBAN APS LA COMUNE:  
IT96W050340175600000003170**

**Contatti:  
02.40.71.559  
corsi@la-comune.com**

## **SEGUICI SUI NOSTRI CANALI**



**www.la-comune.com  
www.fondazionelacomune.org**



**associazionelacomune  
fondazionelacomune**



**associazionelacomune  
fondazione\_lacomune  
fioriallocchiello\_lacomune**



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