Centro Sportivo
Ass. NoiSea Linate

IN SPORT
Tiene la mente in movimento

IN SPORT™
allenati a star bene

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

I **"MOVEMENT DAYS"** si svolgono presso diversi Impianti Sportivi del Gruppo IN SPORT situati in **3 Regioni** (Lombardia, Piemonte e Veneto), con un bacino di 600.000 potenziali stakeholder e con il coinvolgimento delle principali Istituzioni Sportive Nazionali e Territoriali.

I 5 OBIETTIVI PRIORITARI SONO:

1. Combattere la sedentarietà ad ogni livello trasmettendo i valori ed i benefici del movimento e gli effetti positivi che può generare il cambio del proprio stile di vita.
2. Permettere a tutti di **"mettersi in movimento" partecipando agli eventi gratuiti**, provando quindi differenti attività e sperimentando la qualità dei servizi del Gruppo IN SPORT.
3. **Educare i giovani al "movimento"** per creare una "Generazione Movement" che sin dalla tenera età (Scuola Materna e Scuola Elementare) sia consapevole dei benefici dell'attività fisica e ludico motoria.
4. Abbinare al movimento **l'abitudine ad una corretta alimentazione**, sia per i giovani che per gli adulti.
5. Diffondere la consapevolezza che il **movimento è l'unico fattore sicuro** per il **benessere**, la **salute** e la **prevenzione.**

Il Progetto **MOVEMENT** rientra tra le iniziative sociali, benefiche e di solidarietà che il Gruppo **IN SPORT** promuove e sostiene sul territorio attraverso il nuovo brand **"IN SPORT loves PEOPLE - allenati a far del bene"**.

#MOVEMENT®

People IN SPORT™ allenati a far del bene

CONSIGLI

• Per una corretta attività motoria si consiglia almeno una frequenza bisettimanale.
• A partire dai 6 anni, i bambini si preparano per i relativi corsi negli spogliatoi, senza l'aiuto dei genitori.

INFORMAZIONI UTILI

• Si richiede obbligatoriamente il certificato medico d'idoneità per attività sportiva non agonistica; è possibile effettuare la visita medica presso il centro sportivo (DM 24-4-2013 e successive modifiche).
• Per accedere all'area fitness è obbligatorio sostituire le calzature utilizzate all'esterno.
• Per accedere alle piscine e agli spogliatoi è obbligatorio l'uso di calzature idonee, con suola antiscivolo. Segnaletiche e linee gialle a pavimento demarcano le zone.
• Gli spogliatoi sono dotati di armadietti con chiusura a lucchetto personale e di cabine a rotazione. E' possibile acquistare il lucchetto in reception.
• Ogni iscritto ai corsi riceverà ingressi omaggio dati in previsione di eventuali assenze validi per corsi fitness e nuoto libero usufruibili entro il termine dell'abbonamento. L'utilizzo dell'omaggio va comunicato in reception prima di accedere agli spazi sportivi.
• I tempi delle lezioni di nuoto sono comprensivi di appello, vestizione e gestione cambio turno. La lezione effettiva in acqua avrà una durata inferiore a quella indicata.
• I corsi sono proposti con frequenza, durata e tariffe previsti nella programmazione e nel calendario esposti al pubblico. La Direzione si riserva il diritto di modificare il planning corsi e gli orari in base alle necessità organizzative.
• Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno e la quota del corso sarà ricalcolata in funzione delle lezioni mancanti.
• Il ritiro parziale o totale dalle attività non da diritto ad alcun rimborso.
• Le sospensioni prolungate (minimo tre assenze) motivate da certificato medico devono essere comunicate alla Direzione attraverso apposito modulo.
• Tutte le richieste di variazioni inerenti gli abbonamenti e/o i corsi devono essere effettuate per iscritto utilizzando gli appositi moduli disponibili in reception. Le richieste saranno valutate dalla Direzione.
• Per formule di abbonamento, soluzioni personalizzate, agevolazioni ai famigliari, convenzioni aziendali e per gruppi, il nostro staff commerciale è a disposizione presso la reception.

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

IL NOSTRO CENTRO

- Piscina coperta da 25 m e vasca didattica per bambini/acquafitness con copertura mobile..
- Campo da calcio coperto a 5 giocatori in erba sintetica.
- Tre campi da tennis coperti in erba sintetica
- Area verde con solarium.
- Accesso privato al parco idroscalo.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
SEGRETERIA* orari	7:30-21:00	8:30-21:00	7:30-21:00	7:30-21:00	8:30-21:00	8:30-18:30	8:30-18:30
AFFITTO CAMPI* orari	9:00-23.00	9:00-23:00	9:00-23:00	9:00-23:00	9:00-23.00	9:00-19:00	9:00-19:00

*gli orari potrebbero subire variazioni nel periodo estivo.

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

OKEO

NUOTO LIBERO GUIDATO

Nuoto guidato, il nuoto libero con una marcia in più.
Programmi d'allenamento liberamente consultabili rendono varie, piacevoli e mirate le sessioni di nuoto libero.

NUOTO LIBERO GUIDATO orari	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	7.30-21.30	**10.00-21.30**	**7.30-21.30**	**7.30-21.30**	**10.00-21.30**	**9.30-19.00**	**10.00-19.00**

Nel mese di agosto lì nuoto libero seguirà un orario ridotto opportunamente comunicato

ABBONAMENTI NUOTO LIBERO ...scopri la formula perfetta per te!

- **ANNUALE** (12 mesi) + tessera outdoor (12 mesi) - possibilità di sospensione per 30 giorni purché consecutivi - ospite a prezzo ridotto - sconti su iscrizioni a corsi in acqua >> € 395

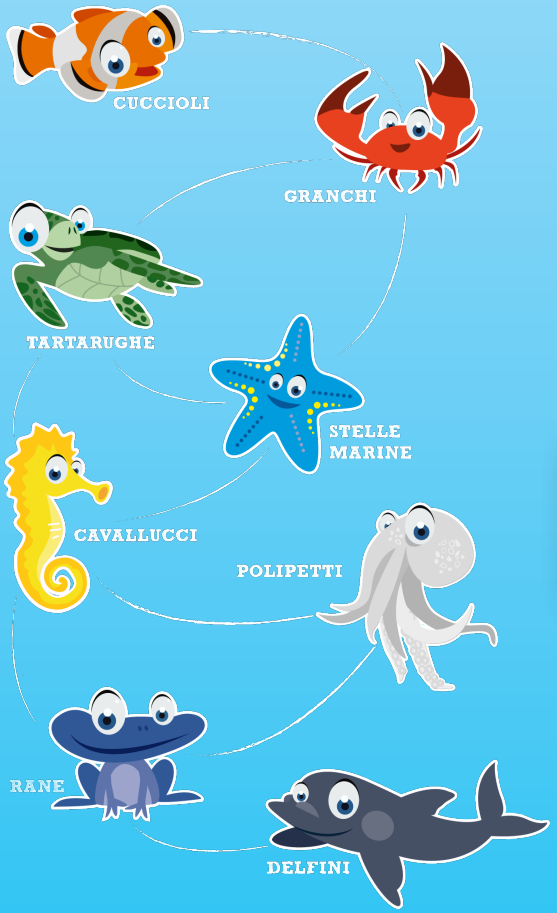
- **INVERNALE** per la stagione invernale con validità dal 19 settembre al 31 maggio >> € 255

- **SEMESTRALE** + tessera outdoor (6 mesi)- possibilità di sospensione per 15 giorni purché consecutivi - ospite a prezzo ridotto >> € 280

- **TRIMESTRALE** + tessera outdoor (3 mesi) - ospite a prezzo ridotto >> € 190

- **15 INGRESSI** nuoto libero - validità 5 mesi - ingresso figli under 12 scalabile dal carnet - nelle domeniche e nei festivi del periodo estivo: 2 ingressi scalati >> € 80

NUOTO LIBERO



SCOPRI DI CHE LIVELLO SEI!

FIN ScuolaNuoto FEDERALE

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

SCUOLA NUOTO

FIN FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

CUCCIOLI (3-36 MESI) (30 MIN.)

Attività di ambientamento e acquaticità attraverso un percorso genitore - bambino. Suddivisione dei gruppi per fascia d'età. Occorrente per il corso: pannolino contenitivo e costume contenitivo (obbligatori), accappatoio, cuffia o bandana (per l'utilizzo della cuffia, chiedere indicazioni all'istruttore).

BABY (3-5 ANNI) (45 MIN.)

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

"CONSIGLIO, TIPS SUL MOVIMENTO RIGUARDO L'ATTIVITÀ TERRESTRE QUODIS AUT ET, NECTIS IDI DOLUPTA TEMPORE."

MOVEMENT

SUPER BABY (3-5 ANNI) (45 MIN.)

Corso per lo sviluppo della motricità, del miglioramento dell'ambientamento acquatico e delle prime forme tecniche del nuoto. Il corso è composto da una prima parte "a secco" di psicomotricità e dal resto della lezione in acqua.

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

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

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

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

CORSI NUO- TO ADU- LTI

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

CORSI DI NUOTO PER ADULTI

CORSI ADULTI (45 MIN.)

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

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

ORARI SCUOLA NUOTO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
CORSI NUOTO ADULTI (dai 15 anni)	09:15-10:00 18:30-19:15 19.15-20:00 20:00-20:45 20:45-21:30			09:15-10:00 18:30-19:15 19.15-20:00 20:00-20:45 20:45-21:30		09:00-09:45	
CORSI DI NUOTO BABY (3-5 anni)	16:20-17:00 16:50-17:30 17:20-18:00	16:50-17:30 17:20-18:00 17:50-18:30	16:50-17:30 17:20-18:00 17:50-18:30	16:20-17:00 16:50-17:30 17:20-18:00	16:50-17:30 17:20-18:00 17.50-18.30	09:20-10:00 09:50-10:30 10:20-11:00 10:50-11:30 11:20-12:00 11:50-12.30 12:20-13:00	
SCUOLA NUOTO (6-15anni)	17:00-17:45 17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30	17:00-17:45 17:45-18:30	09:00-09:45 09:45-10:30 10:30-11:15 11:15-12:00 12:00-12:45 15.00-15:45 15:45-16.30	
PREAGONISTICA GRANDI	18:00-19:00		18:00-19:00		18:00-19:00		
PREAGONISTICA PICCOLI		18:00-19:00			17:00-18:00		
TEEN	18:30-19:15			18:30-19:15			
CUCCIOLI (3mesi-3anni)	11:00-11:45			11:00-11:45	16:00-16:45 16:45-17:30 17:30-18:15	9:00-9:45 14:00-14:45 14:45-15:30 15:30-16.15 16.15-17:00 17.00-17.45	9:30-10:15 10:15-11:00 11:00-11:45 11:45-12.30

SCUOLA NUOTO

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

H_2O SPECIAL

NUOTO INDIVIDUALE/LEZIONI PRIVATE (45 min.)
Imparare a nuotare o perfezionare lo stile risulterà più efficace con un istruttore personale a completa disposizione. Corso proposto a pacchetti di lezioni.

PRE-AGONISTICA (60 MIN.)
Riservato a quei ragazzi che, in continuità con il percorso della scuola nuoto, intendono affrontare le prime sfide attraverso le gare del settore propaganda.

"CONSIGLIO, TIPS SUL MOVIMENTO RIGUARDO L'ATTIVITÀ TERRESTRE QUODIS AUT ET, NECTIS IDI DOLUPTA TEMPORE."

MOVEMENT

FITNESS IN ACQUA

IN COLLABORAZIONE CON LesMILLS

AQUADYNAMIC (45 MIN.)
La rivoluzione dell'aquagym: più efficace, motivante e divertente. Lavora tutto il corpo in modo completo e dinamico, ogni brano ha come obiettivo una parte specifica del corpo. Adatta a tutti.

I CORSI SONO MONO O BISETTIMANALI

FITNESS IN ACQUA

okeo

MOVEMENT IN ACQUA...corsi di fitness dedicati a tutti!
Prova le nuove tendenze della stagione! Occorrente: cuffia o bandana, costume e calze antiscivolo.

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

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

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

SCEGLI L'INTENSITÀ CHE FA PER TE:

Power · Intensità alta · Intensità media · Intensità bassa · Stretch

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
ACQUAFITNESS	10:15-11:00			10:15-11:00			
HIDROBIKE		12:45-13:30 19:00-19:45		12:45-13:30 20.00-20.45			
ACQUADYNAMIC	19:00-19:45		12.45-13.30	19:00-19:45			
ACQUADYNAMIC EXPRESS					13.15 - 13.45		
WATER TRAINING PLUS			19.00-20.00		19.00-20.00		

LA NOSTRA SCUOLA OFFRE SIA CORSI CHE LEZIONI PRIVATE

SCUOLA TENNIS

MINI TENNIS 5-8 ANNI

Corso studiato per permettere ai piccoli di apprendere le prime nozioni tecniche attraverso un'attività divertente dove gli spazi e i materiali saranno a "misura di bambino". Il corso è suddiviso in due livelli per fasce d'età 5-6 anni e 7-8 anni.

TENNIS RAGAZZI 9-14 ANNI

Corso per affinare la tecnica di base ed imparare la tattica di gioco. E' suddiviso in livelli e ad ogni livello i ragazzi dovranno raggiungere obiettivi ben precisi per poter accedere a quello successivo.

TENNIS ADULTI

Tanto tennis per tutte le esigenze e tutti i livelli. Il corso offre la possibilità ai principianti di muovere i primi passi con facilità e
a quelli più bravi di perfezionare il proprio repertorio tecnico, di introdurre i principi di allenamento e le strategie di gioco.

TENNIS INDIVIDUALE

Imparare a giocare a tennis o perfezionare colpi e tattiche di gioco risulterà più semplice e veloce con un istruttore personale a completa disposizione. Giorni ed orari delle lezioni si concordano direttamente presso la segreteria del centro sportivo.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
CORSI MINITENNIS 5-8 ANNI	17.00-18.00	17.00-18.00		17.00-18.00	17.00-18.00	9.00-10.00 11.30-12.30	
CORSI TENNIS RAGAZZI 9-14 ANNI	17.00-17.45 17.45-18.30 18.00-18.45	16.30-17.15 17.15-18.00 18.00-18.45 18.30-19.15	17.00-17.45 17.45-18.30 18.00-18.45	17.00-17.45 17.45-18.30 18.00-18.45	16.30-17.15 17.15-18.00 18.00-18.45 18.30-19.15	9.30-10.15 10.00-10.45 10.15-11.00 10.45-11.30 11.45-12.30	
CORSI TENNIS ADULTI	18.30-19.15 19.15-20.00 20.00-20.45		18.30-19.15 19.15-20.00	18.30-19.15 19.15-20.00 20.00-20.45	19.15-20.00	11.00-11.45	

Affitto campi tennis - Per prenotazioni 02 76119965

IN SALUTE

VISITE MEDICHE

Dal rilascio del Certificato Medico di idoneità alla pratica sportiva con l'elettrocardiogramma a riposo, alla consulenza individualizzata per il raggiungimento di un adeguato stato di benessere.

RIEDUCAZIONE IN ACQUA

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

CALCIO

CALCIO - CAMPI DA CALCIO A 5

In erba sintetica di ultima generazione possibilità di convenzioni e abbonamenti vantaggiosi.
Per prenotazioni telefoniche rivolgersi al numero 02 76119965

AGONISTICA

IN SPORT WANTS YOU !

Nuoto, nuoto salvamento, nuoto sincronizzato, pallanuoto, triathlon, duathlon, atletica leggera (running), calcio, tennis... un grande movimento, tante attività sportive per altrettante sfide.
La filosofia dell' "Agonismo" di In Sport è affrontare la sfida, mettersi in gioco, allenarsi con costanza e dedizione, dare il meglio di sé ed accettare il risultato sportivamente.

La forza di In Sport non risiede nel far crescere il singolo atleta promettente, quanto nel lavorare a livello di squadra, affinché tutti abbiano le possibilità, impegnandosi, di raggiungere i propri scopi.
Gli atleti In Sport sono innanzitutto squadra, team, unione e coesione.

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

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

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

SEGUICI SU INSPORT: **"ATLETI IN SPORT"**

CAMP MULTISPORTIVO

QUEST'ANNO IN CAMP SI FA IN TRE

CHRISTMAS CAMP
Durante le vacanze di Natale

EASTER CAMP
Durante le vacanza di Pasqua

SUMMER CAMP
Il classico camp estivo, da giugno a settembre.

LIDO ESTIVO

LIDO ESTIVO

Quando il sole scotta, concediti un fresco relax a bordo piscina!
Dalla fine di maggio ai primi di settembre, goditi l'estate nel centro sportivo di Linate. Tra un bagno e l'altro potrai approfittare per stare pigramente sdraiato sotto l'ombrellone, concederti una partita a tennis o un giro all'idroscalo utilizzando biciclette e canoe messe a disposizione dell'impianto.
E se il tempo è brutto? Non è un problema ... con il meccanismo copri/scopri in pochi minuti le piscine vengono coperte così il nuoto è sempre garantito!

OUTDOOR

ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA - TESSERA OUTDOOR

La tessera outdoor è ideale per chi vuole sfruttare le belle giornate di sole stando all'aria aperta per rilassarsi e mantenersi in forma senza annoiarsi mai! Libero accesso, durante gli orari di apertura, al Parco Idroscalo direttamente dal nostro impianto per fare una corsa da soli o in compagnia oppure usufruire delle canoe e delle biciclette messe a disposizione da noi gratuitamente.

NOVITÀ STAGIONE 16/17

CORSI DI CANOA DA SETTEMBRE

I corsi sono tenuti da istruttori federali e si rivolgono a tutti i ragazzi dagli 8 ai 17 che vogliono vivere n'esperienza nuova. il programma prevede tre livelli di difficoltà: base-intermedio e avanzato.

Lezioni private: sono previsti cicli di lezioni.

	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO
RAGAZZI	**16.00-17.00**	**15.30-16.30**	**16.00-17.00**	**15.30-16.30**	**10.30-11.30** **11.30-12.30**

FESTE DI COMPLEANNO

STANCO DELLA SOLITA FESTA?

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

Dai 3 ai 12 anni, il sabato pomeriggio e la domenica; per info rivolgersi alla reception.

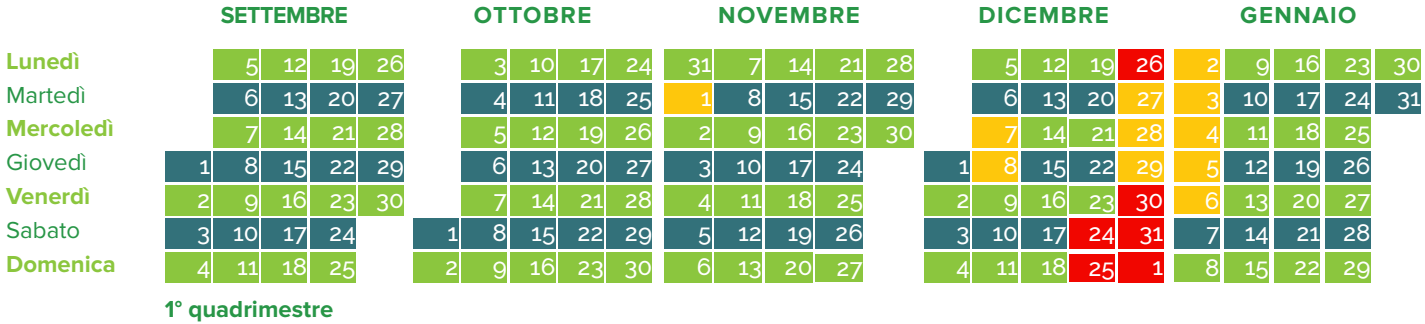
POSSIBILITÀ DI AFFITTO SPAZI

In giorni ed orari da concordare il Centro può organizzare attività personalizzate per istituti scolastici e gruppi organizzati.

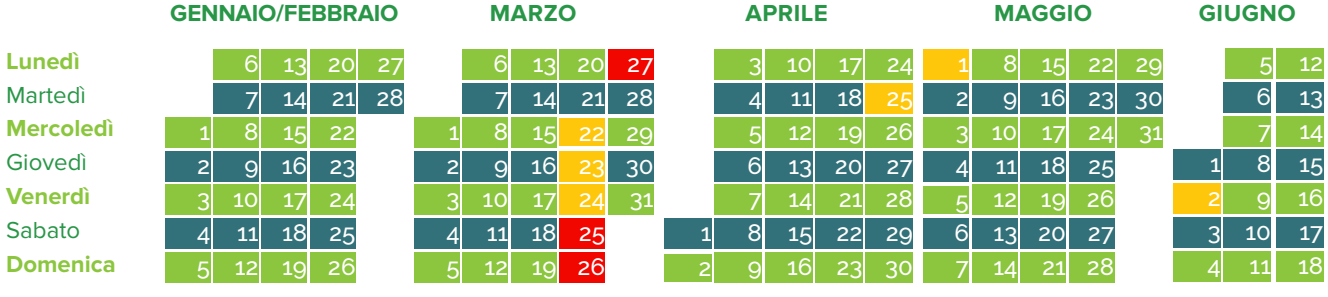
NOME OPERATORE: DATA:

N.B. I PREVENTIVI PER CORSI O ABBONAMENTI HANNO VALIDITÀ 7 GIORNI.

CALENDARIO CORSI 2016/2017



1° quadrimestre



2° quadrimestre

Chiusura centro per festività

Sospensione corsi, apertura centro per nuoto libero

DOVE SIAMO

IN SPORT s.r.l. s.s.d.

Centro Sportivo Arcore
Via San Martino - Tel. 039 617831
arcore@insportsrl.it

Centro Sportivo "M. Vaghi" Cesano Maderno
Via Po, 55 - Tel. 0362 540278
cesanomaderno@insportsrl.it

Centro Sportivo Trezzano sul Naviglio
Via Di Vittorio - Tel. 02 4450156
trezzano@insportsrl.it

Centro Sportivo Vimercate
Via Degli Atleti, 1– Tel. 039 6081280
vimercate@insportsrl.it

Centro Polisportivo "M. Rivetti" Biella
Viale Macallè, 23 - Tel. 015 402808
biella@insportsrl.it

Piscina comunale Crescentino
Via Peruzia, 10 - Tel. 0161 841748
crescentino@insportsrl.it

Piscina comunale "E. Zegna" Palestra comunale "A. Rolando" Trivero
Via G. Marconi, 39 - Tel. 015 - 757151
trivero@insportsrl.it

Centro Sportivo Bollate
Via Dante, 67/69 - Tel. 02 33301524
bollate@insportsrl.it

Palasport comunale Trivero - Ponzone
Via Provinciale, Località Ponzone
Tel. 015 8460196
trivero@insportsrl.it

Centro Sportivo "Le Golosine" Verona
Via Tanaro, 28 ang. Via Chioda
Località Golosine - Tel. 045 951203
veronagolosine@insportsrl.it

AEROSPORT s.r.l. s.s.d.

Centro Sportivo Ass. NoiSea Linate
Aeroporto Linate Milano - Tel. 02 76119965
cslinate@insportsrl.it

RETE:
AQUAE SPORT.NET
www.aquaesport.net

SPONSOR TECNICO:
okeo

RADIO UFFICIALE:
radionumberOne

LIBERTAS · FIN Federazione Italiana Nuoto · FIN ScuolaNuoto Federale · Federazione Italiana di Atletica Leggera · FITRI Federazione Italiana Triathlon · Federazione Italiana Pesistica · FIT Federazione Italiana Tennis · Italia

In Sport allenati a star bene

Centro Sportivo Ass. NoiSea Linate

Areoporto Linate Milano -Tel: 02 76119965
cslinate@insportsrl.it - www.insportsrl.it
Facebook: In Sport Linate

AERO SPORT
Associazione NoiSea