



---

## 3° Guida

alle associazioni  
sportive della Zona 5  
2010 - 2011



EDIZIONE

“Vuoi provare uno sport?  
Gioca con noi!\*”

Dal 20 settembre al 22 ottobre 2010  
contattando le Associazioni e le Società  
Sportive della Zona 5, potrai provare  
**GRATUITAMENTE**  
i tuoi sport preferiti.

Chiama i numeri telefonici che trovi nella sezione  
*Informazioni* di ogni singola pagina, facendo  
riferimento a questa iniziativa\*

## Il valore dello Sport sul territorio

Siamo certi che nella scelta di un'attività sportiva da far praticare ai vostri figli non si possa tenere conto solo degli aspetti tecnico/fisici di una disciplina. Essendo lo sport un valido strumento che concorre alla formazione di una personalità armonica ed equilibrata, deve sapere trasmettere e consolidare valori di aiuto alla crescita delle giovani generazioni.

Questo opuscolo ha un duplice obiettivo: quello di fare conoscere, per valorizzare, chi sul territorio opera in ambito sportivo e quello di far assumere ai genitori ed ai ragazzi una maggiore consapevolezza nella scelta della disciplina e delle società sportiva, tra quelle che operano nella Zona 5.

Il veicolo per la distribuzione di questo opuscolo, la Scuola, non e' stato scelto a caso: e' una delle componenti naturali che insieme alla Famiglia ed all'Associazione Sportiva concorrono alla formazione dei nostri giovani in questo ambito.

Il lavoro che stiamo svolgendo in piena condivisione con il mondo scolastico (es. : "Giochi sportivi interscolastici" ; "Rugby educativo scolastico") ha il suo naturale continuum nell'attività pomeridiana che i ragazzi svolgono presso le realtà sportive zonali.

Quanto piu' ci sarà uno sforzo comune tra tutte le componenti impegnate in ambito formativo ed educativo con i ragazzi, ciascuna nel rispetto del proprio ruolo ed integrandosi tra loro, tanto piu' i risultati saranno apprezzabili sicuramente in ambito sportivo, ma anche in quello scolastico, sociale e, non ultimo, in quello familiare.

Concetti quali disciplina, uno sforzo finalizzato ad un obiettivo, amicizia, rispetto delle regole, rispetto degli avversari, saper vincere ma anche perdere sono alla base di un'educazione sportiva sana che non si basa solo sulla valorizzazione del gesto tecnico-atletico, dando la possibilità che da semplici concetti si trasformino in valori utili per la vita quotidiana..

Per questo abbiamo chiesto la loro storia e la loro proposta educativa alle società ed associazioni sportive che partecipano a questo progetto: e' importante capire da dove vengono ma, soprattutto, dove vogliono andare, quale prospettiva offrono ai nostri giovani.



**Riccardo Beghi**  
Presidente Commissione  
sport e tempo libero  
Zona 5



**Giovanni Ferrari**  
Presidente Consiglio  
di Zona 5



**Alessandro Bramati**  
Presidente Commissione  
educazione, servizi  
sociali e assistenza  
Zona 5

## Indice

_ <b>20hours</b> > Arrampicata	pag. 1
_ <b>Associazione Genitori Scuole</b> > Multisportiva	pag. 2
_ <b>Arcieri Mirasole Ambrosiana</b> > Tiro con l'arco	pag. 3
_ <b>Cem Torricelli</b> > Pallavolo	pag. 4
_ <b>Centro Asteria</b> > Multisportiva	pag. 5
_ <b>CGM Milano</b> > Pallacanestro	pag. 6
_ <b>Chiaradia Calcio Oratorio</b> > Calcio	pag. 7
_ <b>Cus Milano Rugby</b> > Rugby	pag. 8
_ <b>Dream Team</b> > Hockey per disabili	pag. 9
_ <b>Fatima</b> > Calcio	pag. 10
_ <b>Fenice</b> > Calcio	pag. 11
_ <b>Forza e Coraggio</b> > Multisportiva	pag. 12
_ <b>Frog Montegani LaRossa</b> > Multisportiva	pag. 13
_ <b>Gruppo Interaziendale Bocce</b> > Bocce	pag. 14
_ <b>La Nuova Rossa SAMZROSSA</b> > Pallavolo	pag. 15
_ <b>La Traccia</b> > Multisportiva	pag. 16
_ <b>Milano Team Volley</b> > Volley	pag. 17
_ <b>Monolabe</b> > Pugilato	pag. 18
_ <b>Nuova Atletica</b> > Atletica leggera	pag. 19
_ <b>Olympic Team</b> > Basket	pag. 20
_ <b>Oratorio Madonna di Fatima</b> > Multisportiva	pag. 21
_ <b>Osa Calcio 1924</b> > Calcio	pag. 22
_ <b>Ponte 15</b> > Psicomotricità, ginnastica artistica femminile	pag. 23
_ <b>Pugilistica Domino</b> > Pugilato	pag. 24
_ <b>Quattro Evangelisti</b> > Multisportiva	pag. 25
_ <b>Samz</b> > Calcio	pag. 26
_ <b>Savorelli</b> > Calcio	pag. 27
_ <b>Taosfera</b> > Taiji Quan	pag. 28
_ <b>TuttoBowling</b> > Bowling	pag. 29
_ <b>University of Fighting</b> > Arti marziali e fitness	pag. 30
_ <b>U.S.S.B.</b> > Multisportiva	pag. 31
_ <b>VigeJunior</b> > Calcio	pag. 32
_ <b>Vismara</b> > Basket	pag. 33



## 20hours & Best Price

### La nostra storia

La palestra di Via Brioschi nasce nel 2006 quella di Via Medeghino, invece, nel 2009: entrambe acquistate dal gruppo 20hours & Best Price, la catena di palestre con il più alto numero di iscritti d'Italia e il prezzo garantito su ogni fascia di abbonamento, oggi sono due palestre completamente rammodernate e ristrutturate, una delle realtà sportive più innovative e funzionali della zona 5 di Milano.

### La nostra proposta educativa

Il compito principale degli Stars Trainer e degli istruttori delle varie discipline e corsi che si svolgono nella palestra di via Brioschi, è quello di seguire e guidare i propri soci in una crescita graduale verso il benessere e il fitness, con programmi di allenamento adatto ai principianti e agli atleti professionisti. La palestra di via Medeghino invece, è un 20minutes: qui gli allenamenti sono superveloci, con di fit-Point da 20 minuti dove i soci si possono allenare in pochissimo tempo con risultati garantiti insieme ai collaudati allenamenti da 45 e da 60 minuti. Il 20minutes di via Medeghino è adatto alla clientela di quartiere, per tutti coloro che, anche con pochissimo tempo a disposizione, possono fare un allenamento efficace e mirato.

### La nostra disciplina

Affiliata alla società sportiva dilettantistica Samoano, la palestra 20hours & Best Price di Via Brioschi 26, dispone di una zona riservata all'arrampicata: questa è una delle poche palestre a Milano che dà la possibilità agli appassionati di free climbing di allenarsi in un contesto di totale sicurezza.

**20hours & Best Price di Via Brioschi dispone anche di Saune e si possono frequentare corsi di:** arrampicata (libera o con istruttore), Ginnastica antalgica, Tonificazione generale, Cardio tone, Yoga, Pilates, Fit -Boxe, Kick Boxe, Ginnastica artistica, Ginnastica posturale, Step, Body Building, Fitness

**La palestra di via Medeghino, affiliata alla società sportiva dilettantistica Midline, offre corsi di:** Pilates, Allunga e rilassa, Drena e rassoda, Pancia piatta, Braccia sode, Brucia grassi, g.a.g

### Informazioni

[www.20hours.it](http://www.20hours.it)

e-mail: [brioschi@20hours.it](mailto:brioschi@20hours.it)

tel: 02 83 94 233

20hours & 20minutes Via Medeghino, 2

[www.20hours.it](http://www.20hours.it)

e-mail: [info@20hours.it](mailto:info@20hours.it)

tel: 02 89 65 66 56





**A.G.S.**

**Associazione Genitori Scuole**

### **La nostra storia**

NASCE A SETTEMBRE 1999 DALL'IDEA DI DUE GENITORI DELLA SCUOLA ELEMENTARE DI VIA PESCARENICO E INIZIA CON 7 BAMBINE ISCRITTE A UN CORSO DI DANZA MODERNA.

NELL'ARCO DELL'ANNO L'IDEA RACCOGLIE IL CONSENSO ENTUSIASTA DI ALTRI GENITORI E NELL'ANNO SUCCESSIVO SI DA IL VIA AI CORSI DI AVVIAMENTO AI GIOCHI SPORTIVI E DI PSICOMOTRICITÀ PER I BAMBINI DELLA MATERNA.

AD OGGI CONTIAMO 220 ISCRITTI PER 7 CORSI DI DANZA MODERNA DAL LIVELLO PREPARATORIO AL LIVELLO AVANZATO, 4 DI HIP HOP, 2 DI JUDO, 1 DI PSICOMOTRICITÀ, 1 DI GAG, 1 DI PILATES, 6 DI PALLAVOLO VARIE CATEGORIE.

I CORSI SI SVOLGONO PRESSO LE SCUOLE ELEMENTARI DI VIA PESCARENICO E DI VIA PESTALOZZI E LE SCUOLE MEDIE DI VIA PESCARENICO E VIA TOSI.

### **Risultati 2007/08:**

3° posto al Concorso Internazionale di danza "Dance Awards 2008" nella categoria danza moderna under 16; Campioni regionali Pallavolo femminile pgs e promozione in 1° divisione.

Risultati 2008/09:

2° e 3° posto finali nazionali Categoria A, hip hop, campionati italiani PGS di danza;

2° posto alle finali Regionali PGS e promozione in 1° divisione maschile;

1° posto campionato minivolley PGS.

Risultati 2009/10:

1° posto campionato minivolley PGS;

1° posto campionato propaganda pallavolo femminile PGS;

1° posto classifica a squadre campionati nazionali PGS danza, 4°, 6° posto individuali danza moderna; 5°, 8° posto gruppi danza moderna, 4°, 6° posto Hip Hop gruppi U 18.

### **La nostra proposta educativa**

Dalla collaborazione scuola famiglia nasce un momento e un luogo di ritrovo e di crescita per bambini e ragazzi che possono praticare attività sportiva in un ambiente sicuro e sano dove le due "autorità", scuola e famiglia, esercitano un controllo diretto sul lavoro svolto e improntato su principi educativi della socialità, del rispetto delle regole e dell'avversario. Dal punto di vista motorio, l'aspetto educativo fondamentale prevede lo sviluppo delle coordinazioni motorie e delle qualità fisiche e tecniche individuali e di squadra in relazione alla crescita individuale e di gruppo.

Le nostre discipline

Per bambini/e, ragazzi/e:

Giocomotricità, Danza, Hip Hop, Pallavolo: micro volley, minivolley, propaganda,U14,U16; Judo.

Per adulti: Hip Hop, Gag, Pilates.

### **Informazioni**

Prof. (Scienze Motorie) Guerrino Invernizzi 328.1834052 (Presidente)

Allenatori Federali: Massimo Invernizzi 392.3589905 (Direttore Sportivo)

Diego Mortalò 3475737087 (Responsabile settore pallavolo)

Maestri Danza: Elisa Locatelli 339.6972513 (Responsabile settore Danza)

Giovanni Rigatelli

Eleonora Bianchi

Maestro Judo: Luciano Mazzon 3478766120 (responsabile settore Judo)

guerrino.invernizzi@associazionegenitoriscuolemilano.com

massimo.invernizzi@associazionegenitoriscuolemilano.com

www.asdagsmilano.it





## Arcieri Mirasole Ambrosiana

### La nostra storia

Da quasi VENTI anni pratichiamo e divulghiamo il TIRO con l'ARCO nella ZONA SUD di MILANO operando nelle SCUOLE – ORATORI – COMUNI LIMITROFI – UNITRE.

Dal 2004 siamo un Centro Avviamento allo Sport riconosciuto dal CONI con, in media, oltre venti GIOVANI delle classi giovanili di età compresa fra i 9 e 17 anni iscritti ogni anno. Il nome della nostra Associazione è ispirato all'abbazia di MIRASOLE che sorge nel territorio di Opera e alla Società di origine che si chiamava AMBROSIANA Archery team.

### La nostra proposta educativa

I successi sportivi ci riempiono di orgoglio e di soddisfazione ma non ci condizionano: il nostro scopo è di far conoscere uno Sport più piacevole da praticare che da vedere alla TV, adatto a tutte le età dai nove anni in poi e che spesso, dopo i ragazzi, coinvolge anche i genitori. Sport per il quale NON sono necessarie prestantza atletica e forza fisica bensì destrezza, concentrazione, tecnica e autocontrollo.

### La nostra disciplina

Insegniamo e pratichiamo questo SPORT sia a livello semplicemente AMATORIALE che a livello AGONISTICO. I nostri successi più recenti:

2003 : 1 Argento e un Bronzo Campionati Italiani targa Barletta

2004 : 2 ORI Campionati Italiani targa FIRENZE a squadra e assoluto

2006 : FINALISTA alla COPPA Italia GIOVANILE centri CAS Colle val D'Elsa

2007 : 1 Bronzo squadra ALLIEVI maschile Campionati Italiani targa Castenaso

2009: Campioni Italiani a Squadre – JUNIORES MASCHILE – Montichiari (Bs)

### Informazioni

[www.arcierimirasole.org](http://www.arcierimirasole.org)

[segreteria@arcierimirasole.org](mailto:segreteria@arcierimirasole.org)

Ennio - 347.8736115 - 02.57601994

Silvano - 339.2273990 - 02.57502908





## CEM TORRICELLI LOMBARDINI V14

### La nostra storia

L'Associazione Sportiva CEM TORRICELLI LOMBARDINI V14 ASD, affiliata alla Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV) dal 1979 e regolarmente riconosciuta dal CONI, è presente nel territorio con i suoi Centri di Avviamento Sportivi C.A.S., operando in varie scuole elementari e medie in Zona 1 - 4 - 5.

In zona 5 usufruiamo degli impianti delle scuole:

ELEMENTARE Via BOCCONI N. 17

ELEMENTARE Via VALLARSA N. 19

MEDIA CONFALONIERI Via VITTADINI N. 10

L'attività agonistica coinvolge circa un centinaio di atleti ed è sostenuta grazie all'impegno di un valido gruppo dirigenziale e di un competente staff di allenatori ed istruttori

### La nostra proposta educativa

CEM TORRICELLI LOMBARDINI V14 ASD propone un progetto educativo che, oltre ad avviare i ragazzi alla pratica sportiva amatoriale ed agonistica, sviluppa la capacità di crescita dell'individuo nel singolo quanto all'interno di un gruppo. L'attività svolta risponde a pieno all'unione delle componenti Sport-Famiglia e Scuola, promuovendo la pallavolo maschile e femminile tra gli alunni della Scuola, tramite corsi tenuti da insegnanti specializzati I.S.E.F. ed allenatori riconosciuti F.I.P.A.V. I C.A.S: sono frequentati da più di 200 ragazzi e ragazze che formeranno in futuro l'ossatura delle squadre agonistiche che sono presenti in tutte le categorie dei campionati giovanili maschili e femminili

### La nostra disciplina

La disciplina sportiva è la Pallavolo svolta attraverso i C.A.S. e agonisticamente tramite la partecipazione ai campionati di categoria giovanile e di serie indetti dalla FIPAV.

### Informazioni

CEM TORRICELLI LOMBARDINI V14 ASD

Corso Lodi 102

20139 Milano

tel e fax 025694598

[www.cemtorricelli.it](http://www.cemtorricelli.it)

[info@cemtorricelli.it](mailto:info@cemtorricelli.it)

Prof. Mauro Barberis tel. 3385838917 – @mail: [barberis\\_mauro@fastwebnet.it](mailto:barberis_mauro@fastwebnet.it)

Danilo Busetti @mail: [danilobusetti@libero.it](mailto:danilobusetti@libero.it)



## Centro Asteria

### La nostra storia

Il Centro Asteria opera in campo sportivo dal 1990.

Nel 2005 si è costituita la POLISPORTIVA DILETTANTISTICA ASTERIA per rispondere in modo più ampio ed esaustivo alle esigenze dell'utenza e alle istanze emergenti dal mondo giovanile. Nei 18 anni di attività Il settore sportivo del Centro Asteria ha operato sempre più ampiamente e in modo capillare nella zona Sud di Milano, creando, negli anni, settori sportivi affiliati alle varie federazioni di settore, dove all'alta qualità del servizio, si è sempre unita l'attenzione educativa, propria della nostra istituzione.

### La nostra proposta educativa

“QUI LO SPORT INCONTRA LA CULTURA”: è lo slogan della Polisportiva Dilettantistica Asteria, dove lo sport è inteso come educazione e cultura di vita.

(valori dello sport concorrono alla formazione integrale della persona e l'aspetto agonistico, pur presente, è comunque finalizzato a valorizzare l'etica del rispetto e del rapporto relazionale che permette ai giovani di avvicinarsi e di promuovere una capacità di convivenza costruttiva al di là delle differenze individuali e di razza.

In quest'ottica privilegiamo la relazione con le famiglie degli iscritti in quanto desideriamo collaborare nell'impegno educativo.

Appartiene alla nostra missione anche la formazione permanente dei collaboratori e istruttori perché, oltre alla preparazione professionale, siano sempre più qualificati anche sotto il profilo educativo.

### La nostra disciplina

Le attività sono strutturate in 5 sezioni:

1.Sport di Squadra: Basket, Pallavolo, (capacità di collaborazione, promozione coordinamento)

2.Sport Individuali: Ginnastica Ritmica, Correttiva, (valorizzazione risorse)

3.Danza: Gioca Danza (3-6 anni), Danza classica, Danza Moderna, Hip Hop, Funky, (crescita armoniosa della persona)

4.Arte Marziali: Judo, Qwan Ki Do, Kendo, Shorinji Kempo, Karate (valorizzazione del rispetto per l'altro e della disciplina)

5.Wellness: si intendono attività rivolte al benessere psicofisico e al trattamento delle più comuni problematiche a carico dell'apparato muscolo scheletrico quali: dolori tipo: lombalgie, sciatalgie, cervicalgie e contratture, blocchi articolari o rigidità a carico della colonna vertebrale.

Nello specifico si utilizzeranno:

massaggi e trattamenti terapeutici quali: Shiatzu, massaggio sportivo, massaggio Tonificante/Rilassante, connettivale, miofasciale.

attività di ginnastica individuale quali: ginnastica correttiva, riabilitativa e di rieducazione funzionale post traumatica

Personal Trainer.

corsi di gruppo quali: Pilates, Ginnastica Dolce e Antalgica, Yoga, Tai Chi Chuan.

La Polisportiva organizza anche campi estivi in città e residenziali per ragazzi dai 6 ai 18 anni.

### Informazioni

Piazza F. Carrara, 17/1 - 20141 Milano

Tel. 02.8460919 Fax 02.700538661

[www.centroasteria.it](http://www.centroasteria.it)

[sport@centroasteria.it](mailto:sport@centroasteria.it)

Orario segreteria sportiva: dalle 15 alle 19, lun/ven





## CGM BASKET MILANO A.S.D

### La nostra storia

L'Associazione Sportiva Dilettantistica CGM Basket Milano nasce nel 2004 dalle idee e dagli intenti di un gruppo di amici e allenatori. Si sono trovati insieme a credere in questo progetto e non spaventati dalle responsabilità, ma al contrario carichi di entusiasmo, hanno deciso di porsi come obiettivo quello di sviluppare le capacità e le potenzialità tecniche ed atletiche di ciascun giocatore, senza sottovalutarne l'aspetto umano e affettivo, creando dal nulla una nuova società cestistica "a misura d'uomo".

In questi anni siamo riusciti a creare un movimento di circa 350 ragazzi di età compresa tra i 6 e i 18 anni

### La nostra proposta educativa

Il divertimento dei ragazzi così come la loro crescita personale viene prima di qualsiasi risultato sportivo e il compito principale degli allenatori e degli istruttori è quello di trasmettere, in un contesto di sana sportività, valori che aiutino e favoriscano una crescita armoniosa degli atleti e nel contempo conferiscano strumenti utili ad affrontare altri ambiti della vita.

### La nostra disciplina

Affiliata alla Federazione Italiana Pallacanestro (F.I.P) ed al Centro Sportivo Italiano (C.S.I), l'obiettivo principale della CGM MILANO è quello di promuovere la pratica della Pallacanestro a livello giovanile, attraverso l'organizzazione di corsi di minibasket e basket. Oltre al settore agonistico, che conta circa 200 ragazzi e che svolge la propria attività principalmente presso la palestra dell'Istituto Zaccaria, la nostra Associazione è presente anche in diverse scuole elementari con l'obiettivo di promuovere e divulgare l'attività sportiva di base, coinvolgendo circa 150 bambini

#### Le scuole elementari di zona 5 in cui svolgiamo la nostra attività sono:

Bocconi - via Ferdinando Bocconi.

Giulio Romano - via Giulio Romano 2/4.

Vittadini - via Vittadini.

Siamo presenti anche nelle scuole elementare:

Quadronno - via Quadronno.

Durante il periodo estivo inoltre la CGM MILANO organizza camp estivi a carattere multi sportivo.

Nel 2009 la CGM Milano ha conseguito importanti traguardi sportivi: con ben tre squadre ha raggiunto le finali regionali FIP, ottenendo il primo posto con l'anno 1995, il secondo con il 1996 ed il terzo con il 1994.

Nel corso del 2010 inoltre con l'anno 1996 otteniamo il primo posto sia nella finale provinciale che in quella regionale FIP e con il 1995 il primo posto nella finale regionale Open FIP.

### Informazioni

[www.cgmbasketmilano.it](http://www.cgmbasketmilano.it)

e-mail: [info@cgmbasketmilano.it](mailto:info@cgmbasketmilano.it)

tel: 0289691238 - fax 0292876694





## Calcio Oratorio Chiaradia

### La nostra storia

Anno di fondazione: 1981, su iniziativa di alcuni educatori dell'oratorio della Parrocchia S. Maria Liberatrice. Sfruttando le strutture del nostro oratorio abbiamo svolto principalmente attività di calcio a 7, ma anche pallavolo e calcio a 5, affiliandoci al CSI.

All'inizio l'attività era rivolta ad adolescenti e giovani, da anni tuttavia pratichiamo sport anche con bambini e adulti.

Nel tempo le nostre squadre si sono distinte nel CSI vincendo molte manifestazioni o piazzandosi sempre dignitosamente.

### La nostra proposta educativa

Utilizzare lo sport quale momento privilegiato per l'incontro di ragazzi e giovani.

L'integrazione e l'avvicinamento di ragazzi anche "border line", lo sviluppo di valori come il rispetto delle regole, dei materiali, di sé, dei compagni e degli avversari, la volontà di migliorarsi sempre, la voglia di fare gruppo, sono i cardini del nostro lavoro che si può anche sintetizzare:

**UN RAGAZZO CHE VIVE BENE LO SPORT SARA' DOMANI UN UOMO VERO**

Per questo le nostre iniziative sono aperte a tutti e non richiediamo per l'iscrizione doti particolari ma la voglia di fare un cammino insieme. La condivisione rende possibile che molti dei nostri educatori di oggi sono i giocatori di ieri.

### La nostra disciplina

Calcio a 7

Under10

Under12

Under14

Allievi

Top Junior

Open cat. A

Open cat. C

Calcio a 5

Calcio Femminile

### Informazioni

C.O.C. c/o Parrocchia S. Maria Liberatrice P.za Chiaradia 16

[www.coc-calcio.com](http://www.coc-calcio.com)

email: [garronel@tiscali.it](mailto:garronel@tiscali.it) tel 333 3824790

[rsabbadini@elsap.it](mailto:rsabbadini@elsap.it) tel 335 6080521





## CUS MILANO RUGBY

### **La nostra storia**

Il Centro Universitario Sportivo (CUS) Milano nasce nel 1947 e si occupa di fornire servizi sportivi agli studenti e professori delle Università milanesi e agli abitanti della città.

Il rugby da sempre fa parte della polisportiva, che lo promuove prevalentemente per i bambini, le bambine, i ragazzi e le ragazze dai 6 ai 16 anni. Il Rugby è uno sport che per la sua particolare struttura induce alla condivisione delle risorse e degli obiettivi e all'assunzione di responsabilità verso se stessi e gli altri.

### **La nostra proposta educativa**

Le attività proposte da CUS Milano Rugby hanno tre obiettivi principali: il divertimento, l'educazione sociale e l'educazione motoria polivalente dei bambini.

Nelle nostre squadre sono banditi il "campionismo" e le tensioni eccessivamente agonistiche che producono solo frustrazioni. Di converso miriamo a rinforzare l'autostima e la motivazione dei bambini, facendoli partecipare al gioco in un modo per loro gratificante.

Per questi motivi, non facciamo giocare solo i più bravi o i più forti, ma proponiamo una forma di rugby che coinvolge tutti coloro che hanno voglia di divertirsi nella pratica di uno sport fortemente improntato alla relazione, al rispetto, alla socialità e alla solidarietà.

### **La nostra disciplina**

I corsi di rugby per le bambine e i bambini nati dal 2005 al 1997 si tengono tutti i martedì e i venerdì dalle 17.00 alle 19.00, a partire da martedì 14 settembre 2010, presso il centro sportivo Carraro via dei Missaglia n° 146.

### **Informazioni**

Prof. Donata Burgatta telefono 348.769.13.64.

e-mail [segreteria@cusmilanorugby.it](mailto:segreteria@cusmilanorugby.it)

sito web [www.cusmilanorugby.it](http://www.cusmilanorugby.it).





## Dream Team H.C. Milano

### La nostra storia

La squadra milanese del Dream Team h.c. nasce nel 1993 per iniziativa della UILDM Milano. Il Dream Team ha vinto la maggior parte dei tornei nazionali ai quali ha partecipato prima dell'introduzione del Campionato italiano nel 1996. La compagine milanese si è imposta per ben tre volte ai massimi livelli nazionali vincendo il Campionato nel 1996, 1998 e 2004. A partire dalla stagione 1998/99 la squadra ha organizzato e partecipato stabilmente al torneo "Memorial Bruno Frattini" di Milano, ottenendo sempre risultati tecnici di assoluto rilievo. Dall'aprile del 2008 la squadra Dream Team H.C. si è costituita in Associazione Sportiva dilettantistica.

### La nostra proposta educativa

Lo sport rappresenta un mezzo per favorire l'integrazione sociale. Per le persone affette da disabilità diventa un momento importante per confrontarsi con i propri limiti ed imparare ad affrontarli in maniera costruttiva e serena.

Il Wheelchair Hockey, ovvero l'hockey in carrozzina elettrica, è l'unico sport che permette ai ragazzi affetti da patologie neuromuscolari con limitata capacità motoria di confrontarsi a livello agonistico e di fare propri tutti gli insegnamenti che derivano dall'attività sportiva.

La compagine della UILDM di Milano, il Dream Team, annovera oggi tra le sue fila 15 ragazzi affetti da differenti patologie neuromuscolari e con un'età compresa tra i 9 e i 55 anni.

### La nostra disciplina

L'hockey su carrozzina elettrica è nato quasi per caso nei primi anni '70: alcune scuole per studenti disabili del Nord Europa incominciarono ad organizzare lezioni di educazione fisica rivolte principalmente a giovani con severo handicap fisico -motorio. A causa delle limitate possibilità atletiche di questi ragazzi (dovute soprattutto alla limitata forza muscolare), venne scelto un gioco nel quale essi potessero usare un'attrezzatura di materiale estremamente leggero: nel nostro caso una mazza e una pallina di materiale plastico utilizzate per l'hockey da palestra, altrimenti noto come Unihockey o Floorball. In virtù della grande somiglianza con lo sport al quale si ispirava, questa disciplina venne chiamata hockey, con l'aggiunta della specificazione che si trattava di hockey "su carrozzina". Per conoscere e avvicinarsi a questo sport è possibile incontrare la squadra tutti i giovedì dalle 19.00 durante gli allenamenti presso la palestra dell'Omnicomprendivo di Via Natta 11-

### Informazioni

[www.dreamteammilano.it](http://www.dreamteammilano.it)

e-mail: [info@dreamteammilano.it](mailto:info@dreamteammilano.it)

Tel. 0284800276 – fax 02810913





## FATIMA A.S.D.

### La nostra storia

L'A.S.D.FATIMA nasce nel 1975 per la passione e l'impegno sociale di un gruppo di amici che avevano in comune l'amore per il calcio e la volontà di trasmettere ai giovani i più sani valori di cui lo sport è portatore. Da allora il Centro è notevolmente cresciuto, ottenendo dal Comune di Milano la concessione di un prato trasformato in un campo di calcio ad 11, recintandolo, dotandolo di spogliatoi e in seguito realizzando una tribuna, un bar, una segreteria, una sala di riunioni e due depositi per materiale sportivo. Successivamente è stato realizzato un campo a 7, uno di calcetto in sintetico ed abbiamo ampliato gli spogliatoi realizzando un'infermeria con un fisioterapista.

### La nostra proposta educativa

Soprattutto nelle categorie non agonistiche, verso le quali è rivolta più grande attenzione, si ispira rigorosamente ai criteri fondamentali del puro dilettantismo, secondo gli indirizzi dettati dalla Convenzione dell'ONU sui diritti del bambino allo sport e dei più autorevoli psicologi dell'età evolutiva. La Scuola Calcio, avvalendosi di tecnici qualificati, svolge un programma prevalentemente ludico-motorio, seguendo ben determinati principi pedagogici e metodi tecnico-didattici finalizzati al raggiungimento di obiettivi educativi prefissati per le rispettive fasce d'età ( 5,6,7,8 anni).

Alcuni principi:

- che il calcio è un gioco e perciò gli impegni scolastici avranno sempre la precedenza.
- che il calcio è un mezzo di socializzazione ed un gioco per tutti senza nessuna esclusione che non sia dettata da irrecuperabile maleducazione e disturbo del gruppo.
- che il risultato non è la cosa più importante. E' importante invece che i ragazzi si divertano in un ambiente sano imparando che in una competizione c'è sempre chi vince e chi perde. L'importante è parteciparvi.

In applicazione a questi principi ricordiamo:

Ai ragazzi : che lo sport è disciplina, lealtà ed amicizia; vanno perciò rispettate le decisioni di un direttore di gara (disciplina), i propri compagni di gioco (amicizia) e gli avversari (lealtà).

Ai genitori : che è dalla Famiglia che deve venire l'educazione primaria in quanto l'Associazione non potrà mai sostituirsi ai genitori.

### La nostra disciplina

Il calcio è la nostra unica disciplina.

Dalla scuola calcio, abbiamo squadre per le diverse età sino alla terza categoria.

### Informazioni

via Chopin 81 – 20141 Milano

[www.csfatima.it](http://www.csfatima.it)

[Info@csfatima.it](mailto:Info@csfatima.it)

Segreteria dalle 18 alle 20.00 - tel/fax 02 5693053





## Fenice A.S.D.P.

### La nostra storia

L'ASDP Fenice è un'associazione sportiva che opera in zona 5 dalla primavera del 2004. Usufruiamo degli impianti sportivi, in Gratosoglio, dell'Oratorio Maria Madre Della Chiesa, del quale ci sentiamo parte integrante. Siamo da anni un punto di riferimento per tutte le famiglie e ragazzi della zona.

### La nostra proposta educativa

ASDP Fenice propone un modo diverso di praticare e vivere lo sport. Il nostro progetto educativo, oltre ad avviare il bambino o ragazzo alla pratica sportiva, tiene conto, in modo prioritario della crescita dell'individuo.

Per noi il trittico Sport-Famiglia-Scuola è talmente importante che viene posto al centro della attività. Il nostro atleta perciò entra a far parte di una struttura che lo seguirà per intero nella propria crescita.

### La nostra disciplina

La nostra attività è improntata, per ora, sul giuoco del calcio.

### Informazioni

a.s.d.p. Fenice c/o oratorio maria madre della chiesa  
via Saponaro 28-20142 Milano  
contatti direttamente in oratorio  
dalle 16.30 alle 19.00  
o tramite incaricato  
Daniele Danilo (cell.347.3845223)  
e mail : dadanie@libero.it





## S.G.M. Forza e Coraggio

### La nostra storia

La Forza e Coraggio, fondata nel 1870, rappresenta una sorta di grande madre dello sport ambrosiano dalle origini. L'abbrivio di quasi ogni iniziativa sportiva intrapresa nella Milano del secolo scorso è infatti sovrinteso dall'antesignana e tuttora vitale Società Ginnastica Milanese.

Tra i "pionieri" della Canottieri Milano, fondata nel 1890, figurano più soci della Forza e Coraggio. Di più, la Forza e Coraggio appone il proprio imprimano anche sull'atletica pesante. Nel Novembre 1890 si costituì in Milano infatti un circolo atletico sotto la presidenza di un nostro socio.

Ancora soci della Forza e Coraggio nella fondazione dell'unione pedestre italiana, la più antica organizzazione atletica del nostro paese. Cirillo Stefanini alias Stephenson, socio del Sodalizio, fu protagonista nel 1891 all'arena di Milano della prima ascensione in mongolfiera. E ancora, dal Sodalizio sono nate anche la Pro Patria Milano e la Mediolanum.

### La nostra proposta educativa

Il Sodalizio oggi si compone di circa 1400 soci, tutti praticanti attività sportive e si avvale dell'apporto di collaboratori tra i più qualificati (oltre 70 istruttori) coordinati dalla direzione tecnica generale dell'associazione. Le nostre attività sportive si rivolgono sia alla popolazione adulta e anziana che a bambini e giovani nei settori amatoriali e agonistici.

Oltre alle attività curricolari l'associazione è attiva nelle aree socio-educative e culturali con progetti rivolti alle scuole, con iniziative di solidarietà e ricreative. La Società è altresì impegnata nel campo culturale dove, con la Regione Lombardia, ha dato il via alla tutela del proprio archivio storico e di quelli delle Società sportive centenarie lombarde, e nel sociale, con la promozione di attività sportive ricreative per disabili.

La S.G.M. Forza e Coraggio dal 1870 è impegnata nel diffondere e rendere familiare lo sport quale momento irrinunciabile di educazione, socializzazione ed integrazione.

### La nostra disciplina

L'attività svolta dall'associazione è principalmente sportiva.

Si rivolge a giovani in età compresa tra i 3 e i 18 anni e adulti di età compresa tra i 18 e 75 anni.

L'organizzazione delle attività è strutturata in sezioni e precisamente: ginnastica, atletica, scherma, pallavolo, mini volley, mini basket, boxe, scuola tennis, scuola calcio, hip hop, laboratorio di circo teatro "Missione clown" e attività per portatori di handicap anche integrati nei corsi sportivi.

### Informazioni

Via Gallura, 8 – 20141 Milano

Tel - fax 02.5692398 tel. 02/5398155

[www.forzaecoraggio.com](http://www.forzaecoraggio.com)

[info@forzaecoraggio.com](mailto:info@forzaecoraggio.com)

La segreteria è aperta dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 19.00, il mercoledì apertura solo pomeridiana.





## A.C.D. FROG MILANO

### La nostra storia

È il 1970. La periferia milanese è una distesa di terreni agricoli intervallati da cascine, lambiti da stradine minuscole, costeggiati da rogge e canali. In fondo a Via Montegani, in uno scenario cittadino di città che si dirada, tra case popolari e ad un passo da campi e marcite, nasce l'omonimo Gruppo Sportivo Montegani. La maglia è rossa, con una vistosa "v" bianca sul petto, soluzione stilistica carpita da svariate squadre italiane delle serie maggiori di quegli anni. Il presidente è Ivo Ragazzi, ex partigiano, che ritroverà un grande amico e compagno d'armi a Palazzo Marino, nell'allora sindaco di Milano Aldo Aniasi. Nel 1988 si verifica la prima delle numerose fusioni, che caratterizzerà la vita del Gruppo. Dall'incontro con la Frog nasce la Frogmontegani. Nei quindici anni che seguiranno, altre forze si sommeranno a quelle originarie, provenienti dall'U.S. Primavera e dall'U.S. La Rossa.

### La nostra proposta educativa

Fiore all'occhiello del nostro progetto, si è recentemente aggiunta la dottoressa Silvia Re, psicologa del team tecnico, ai sensi della normativa della F.I.G.C., che – tra numerosi altri parametri – prevede tale ruolo nei ranghi delle scuole calcio qualificate. Questo perché, semplicemente, la scuola calcio è un insieme di emozioni. Nei ragazzi c'è anche il sogno di un futuro da campioni, ma spesso è solo un modo e un tempo per esprimersi, per cercare la propria identità, per imparare a stare con gli altri, confrontarsi, crescere. A noi adulti il compito di accompagnarli nel modo più autorevole e competente. Nell'intento di formare i futuri uomini di sport (che, inevitabilmente, saranno anche uomini di questo Paese e, si spera, brillanti cittadini), la Frogmontegani guarda serenamente al proprio cammino e al loro. Con un piccolo spunto dall'eterno pensiero di De Coubertin. Non più e non solo, "l'importante è partecipare". Partecipare con il massimo impegno e nel pieno delle proprie possibilità, nel totale rispetto delle regole. Se poi si vince, meglio. Se non si vince, pazienza. Dopo tutto, si sopravvive anche senza nascere campioni (ed anche senza diventarlo). Quest'anno, inoltre, dopo il successo del Campus estivo con la partecipazione di 150 ragazzi per tre settimane, avvieremo dei progetti di psicomotricità con alcune scuole della zona e daremo vita a una iniziativa di Open Day con gli oratori al fine di portare la nostra esperienza anche in altre realtà confrontandosi con le esperienze da loro vissute.

### La nostra disciplina

Dal 2005 i nostri atleti si allenano e gareggiano nello splendido nuovo centro sportivo di Via Noce, 5. Circa duecento atleti di dodici squadre giovanili (dalla scuola calcio agli allievi, con la perla dei Giovanissimi A regionali), oltre alla juniores, alla Seconda Categoria, giocano, crescono, si divertono, grazie ad uno staff invidiabile di istruttori, simpatizzanti, sostenitori, appassionati.

### Informazioni

Via Teresa Noce, 5 - 20142 Milano  
Tel e Fax 02.8266730  
frogmontegani@libero.it



### La nostra storia

Questo gruppo nasce nel 1975 da un incontro tra amici, appassionati al gioco delle bocce, appartenenti ai vari CRAL.

Questo è stato possibile poiché nella zona dove abitiamo ( Zona 5 ) esisteva un bocciodromo con ben 16 corsie di gioco, dove venivano e vengono organizzate gare dalla Federazione, ubicato in via Dei MISSAGLIA 46/3

Ci dava la possibilità di poter organizzare gare aziendali, tra cui partecipavano:

COMUNE DI MILANO, CARIPLO, AMSA, A.T.M., CORRIERE DELLA SERA, CREDITO ITALIANO, ASS. GENERALI, A.E.M. CARIPARMA, BARBARIGO, POPOLARE DI BERGAMO, POSTE ITALIANE, REGIONE LOMBARDIA.

Purtroppo alcuni hanno abbandonato.

In seguito è stata data la possibilità a simpatizzanti e aggregati di partecipare.

### La nostra proposta educativa

Il nostro proposito è far partecipare il maggior numero di persone, sia adulti che giovani a questo sport, interessante, semplice e pulito, tra amici e divertendosi sempre nel rispetto delle regole.

E' nostro desiderio avvicinare i giovani, andando nelle scuole, associazioni sportive e oratori, insegnando loro la parte teorica e pratica sui campi di gioco, con buone possibilità di risultati positivi

Si organizzano dieci gare all'anno, sempre di sabato mattina, una al mese tralasciando i mesi di luglio e agosto.

### La nostra disciplina

Le gare si svolgono con le seguenti specialità:

INDIVIDUALE

COPPIA

TERNA

MISTA

A SQUADRE

Campionati Sociali per CRAL .

La partecipazione alle gare NON è vincolata a società, ma vengono rispettate le graduatorie nelle varie categorie:

A1- A - B - C - D - FEMMINILE - ALLIEVI - RAGAZZI.

### Informazioni

Per chiarimenti e prenotazioni telefonare al N 320 3790 884 ( GIOVANNI )

Oppure presso il bocciodromo MILANO IN via dei Missaglia 46/3



## Indice

_ <b>20hours</b> > Arrampicata	pag. 1
_ <b>Associazione Genitori Scuole</b> > Multisportiva	pag. 2
_ <b>Arcieri Mirasole Ambrosiana</b> > Tiro con l'arco	pag. 3
_ <b>Cem Torricelli</b> > Pallavolo	pag. 4
_ <b>Centro Asteria</b> > Multisportiva	pag. 5
_ <b>CGM Milano</b> > Pallacanestro	pag. 6
_ <b>Chiaradia Calcio Oratorio</b> > Calcio	pag. 7
_ <b>Cus Milano Rugby</b> > Rugby	pag. 8
_ <b>Dream Team</b> > Hockey per disabili	pag. 9
_ <b>Fatima</b> > Calcio	pag. 10
_ <b>Fenice</b> > Calcio	pag. 11
_ <b>Forza e Coraggio</b> > Multisportiva	pag. 12
_ <b>Frog Montegani LaRossa</b> > Multisportiva	pag. 13
_ <b>Gruppo Interaziendale Bocce</b> > Bocce	pag. 14
_ <b>La Nuova Rossa SAMZROSSA</b> > Pallavolo	pag. 15
_ <b>La Traccia</b> > Multisportiva	pag. 16
_ <b>Milano Team Volley</b> > Volley	pag. 17
_ <b>Monolabe</b> > Pugilato	pag. 18
_ <b>Nuova Atletica</b> > Atletica leggera	pag. 19
_ <b>Olympic Team</b> > Basket	pag. 20
_ <b>Oratorio Madonna di Fatima</b> > Multisportiva	pag. 21
_ <b>Osa Calcio 1924</b> > Calcio	pag. 22
_ <b>Ponte 15</b> > Psicomotricità, ginnastica artistica femminile	pag. 23
_ <b>Pugilistica Domino</b> > Pugilato	pag. 24
_ <b>Quattro Evangelisti</b> > Multisportiva	pag. 25
_ <b>Samz</b> > Calcio	pag. 26
_ <b>Savorelli</b> > Calcio	pag. 27
_ <b>Taosfera</b> > Taiji Quan	pag. 28
_ <b>TuttoBowling</b> > Bowling	pag. 29
_ <b>University of Fighting</b> > Arti marziali e fitness	pag. 30
_ <b>U.S.S.B.</b> > Multisportiva	pag. 31
_ <b>VigeJunior</b> > Calcio	pag. 32
_ <b>Vismara</b> > Basket	pag. 33



## LA NUOVA ROSSA - SAMZROSSA

### La nostra storia

La Pallavolo Nuova Rossa nasce nel 1983 nell'oratorio della parrocchia S.Maria Annunciata in Chiesa Rossa. È una società sportiva senza scopo di lucro ed è affiliata a CONI, FIPAV e CSI.

Con la società collaborano dirigenti qualificati e allenatori tesserati e laureati in Scienze Motorie. Nel 2005 abbiamo ricevuto l'Attestato di benemerenza civica, da parte del comune di Milano, per l'attività svolta nella zona e il pluriennale impegno. Partendo da una realtà oratoriale siamo riusciti in questi anni a raggiungere il numero 120 atlete, tutte impegnate in campionati di livello, arrivando anche negli anni passati fino ai vertici della serie D. Ad oggi la nostra prima squadra milita in 1° divisione. L'ultimissima novità risale proprio a quest'anno, il 2010, che ha visto nascere una nuova collaborazione tra la nostra società e l'oratorio della parrocchia Sant'Antonio Maria Zaccaria, con l'obiettivo di unire importanti valori educativi e pallavolo di grande qualità sotto il nuovo logo SAMZROSSA. Sono passati tanti anni rispetto a quel lontano 1983 e oggi ancora i dirigenti e i tanti appassionati di pallavolo della società La Nuova Rossa programmano e lavorano per migliorarsi.

### La nostra proposta educativa

L'obiettivo che la nostra società di propone è quello di avvicinare alla pallavolo il maggior numero possibile di ragazze, ponendo la massima attenzione non soltanto al lato tecnico-agonistico, ma anche ai valori che dalla pratica stessa di questo sport si possono apprendere. Mantenendo sempre l'attenzione ai risultati, il nostro impegno si rivolge soprattutto al settore giovanile, affinché si costituiscano gruppi in cui poter condividere qualcosa in più del semplice giocare insieme.

### La nostra disciplina

Proponiamo corsi di pallavolo femminile e mista, con l'obiettivo di allargarci anche al settore maschile. Le nostre squadre coprono tutte le fasce d'età: dal Minivolley alla 1° divisione, partecipando a campionati di livello provinciale e regionale CSI e FIPAV.

### Informazioni

Segreteria: via U.Dini n.7 ( Centro Puecher) lunedì/mercoledì/venerdì dalle 17.00 alle 19.00

Telefono/Fax: 0289532636 Cellulare: 3471263957

Sito: [www.lanuovarossa.it](http://www.lanuovarossa.it) Mail: [info@lanuovarossa.it](mailto:info@lanuovarossa.it)





## La Traccia G.S.

### La nostra storia

Questa realtà nasce con il nome di "Gruppo Sportivo Atlantide" a metà degli anni ottanta, con lo scopo di coinvolgere, attraverso l'attività sportiva, i ragazzi in un percorso educativo globale. Da una decina d'anni è entrato a far parte dell'associazione culturale "La Traccia" di cui segue l'aspetto ricreativo-sportivo. Contingentemente, l'attività si esplica nella partecipazione ai campionati di calcio a sette giocatori del C.S.I. e in una attività, propedeutica all'avviamento alla pratica sportiva, rivolta ai più piccoli, chiamata "gocosport". Da quest'anno, come naturale evoluzione del "gocosport", sarà attivato un corso di minivolley.

### La nostra proposta educativa

Il tentativo è quello di porre lo sport al servizio dell'uomo e non viceversa. Esiste un modo "sano" di fare sport che rifugge gli eccessi e che acquista la dignità di strumento pedagogico nelle mani di chiunque abbia a cuore l'educazione dei ragazzi.

Il principio di lealtà sportiva e l'impegno finalizzato ad uno scopo comune sono valori che possono essere appresi in un ambito facilitato come lo sport e permeare l'intera personalità dell'individuo.

1. Affinamento della capacità relazionale: una squadra non è la somma matematica di giocatori che si muovono ognuno per proprio conto, bensì un collettivo di singoli che agiscono insieme mirando ad uno scopo comune. La collaborazione con i compagni ed il rispetto reciproco rappresentano il primo obiettivo del lavoro, coincidono con un aspetto metodologico e talvolta generano rapporti di amicizia.
  2. Miglioramento delle capacità condizionali dell'organismo (forza, velocità, resistenza e mobilità articolare) nel rispetto dei naturali processi di crescita dell'individuo.
  3. Miglioramento delle capacità coordinative (coordinazione dinamica generale, spazio-temporale, intersegmentaria).
  4. Rendere consapevoli i ragazzi delle proprie capacità, dei propri limiti e di eventuali potenzialità inespresse sono gli ultimi due cardini che determinano il metodo proposto.
- Gli esiti di questo lavoro sono continuamente verificati con le famiglie che si rendono disponibili a questo confronto

### La nostra disciplina

Gocosport 2003/2004

Minivolley 2003/2000

Calcio 2002 e seguenti (anche squadra femminile)

### Informazioni

Via Fra' Riccardo Pampuri, 220141 Milano

Tel. 0255213481 Fax 0256815514

[www.gslatraccia.it](http://www.gslatraccia.it)

E-mail [segreteria.traccia@hotmail.it](mailto:segreteria.traccia@hotmail.it)

la segreteria è aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 9,00 alle ore 12,00



## MILANO TEAM VOLLEY 66

### La nostra storia

Nel luglio del 2007 un gruppo di persone decidevano di creare una nuova realtà nella zona sud di Milano basata su principi educativi e professionali di alto livello. Nasce così un'associazione sportiva dilettantistica senza scopo di lucro, la A.S.D. Milano Team Volley 66 affiliata a CONI FIPAV e CSI.

La società vanta la collaborazione di dirigenti preparati e qualificati da master in management di allenatori professionisti altamente qualificati, laureati in Scienze Motorie in possesso di tesserini dal primo al terzo grado che consentono di tenere corsi e di allenare dalla psicomotricità fino al professionismo nonché da uno staff medico di alto livello.

Stagione sportiva 2008/2009 vincitori coppa milano categoria under 14 maschile e under 16 femminile  
Stagione sportiva 2009/2010 vincitori Coppa Milano categoria under 16 maschile

### La nostra proposta educativa

Avvicinare il maggior numero di bambini e ragazzi al meraviglioso mondo della pallavolo valorizzando gli aspetti ludico-sportivi ed educativi di crescita, di formazione e di socializzazione attraverso la pratica sportiva. Seguiti da allenatori qualificati nel settore giovanile per poterli accompagnare in ognuna delle fasi della loro vita pallavolistica ed educarli a quelle regole che ogni sport insegna.

Il nostro obiettivo è quello di creare le fondamenta per una società pallavolistica di alto livello partendo da un settore giovanile di qualità e garantendo allo stesso tempo, a tutti i giovani che si avvicinano a questo mondo, la possibilità di giocare la pallavolo al proprio livello divertendosi.

Vogliamo aiutare tutti quei giovani che per vari motivi non trovano spazio in altri sport e in altre società, permettendo loro di continuare a vivere una realtà di gruppo nel rispetto dei principi sportivi ed essere punto di riferimento per tutte quelle famiglie che credono nei nostri stessi valori.

### La nostra disciplina

educazione motoria nelle scuole elementari  
corsi di psicomotricità e avviamento allo sport

Minivolley misto

Under 12 – 14 – 16 – 18 Maschile e Femminile

SERIE D Campionato Regionale femminile

1° divisione femminile e maschile

2° divisione femminile e maschile

3° divisione femminile e maschile

Partecipazione a campionati provinciali e regionali FIPAV e CSI e Tornei Nazionali e Internazionali

### Le nostre palestre

Centro Sportivo Pueher – via Dini 7 – Milano (MM3 Abbiategrasso)

Scuola Media Arcadia – via Dell'Arcadia 22 – Milano

Scuola Elementare Feraboli – via Feraboli – Milano

Palestra di via Monte Amiata – Rozzano

Centro Sportivo Carraro - via dei Missaglia - Milano

### Informazioni

Via De Ruggiero, 61 – 20142 Milano

Tel/Fax : 0245716147

Valentina 338.8685064

Danilo 3924953256



## **ASD MOLONLABE**

### **stadera boxing club**

#### **La nostra storia**

L'ASD MOLON LABE nasce nel 2005 con lo scopo di praticare e divulgare gli sport da ring, dando ai nostri partecipanti/atleti un luogo dove sentirsi a proprio agio in un clima familiare, i nostri corsi sono rivolti ad amatori e agonisti, siamo situati nella cerchia dei navigli, riconosciuti dal CONI e affiliati alla FPI (Federazione Pugilistica Italiana).

#### **La nostra proposta educativa**

La nostra associazione si ripropone di avvicinare bambini, ragazzi e adulti a praticare lo sport da ring e le discipline marziali a livello amatoriale e agonistico, che oltre a migliorare e mantenere la salute dell'individuo hanno un'alto valore educativo, in quanto si impara a relazionarsi in modo costruttivo e positivo con i compagni di allenamento in un contesto di reciproco rispetto ed accettazione delle regole del "giuoco", qualità queste che una volta acquisite si riflettono poi nella vita di tutti i giorni insegnando il rispetto reciproco personale e delle regole sociali. Puntiamo a dare un luogo dove potersi relazionare con altre persone e una valida alternativa alla strada dove incorrono situazioni difficili.

#### **La nostra disciplina**

Bambini, ragazzi e adulti – Amatori ed Agonisti

Pugilato

Kick Boxing

Thai Boxe

Difesa personale

Kung-fu

Karate

Kali-Silat-JKD

#### **Informazioni**

ASD MOLONLABE-stadera boxing club

P.zza F. Carrara,19-20141 Milano

Tel. 3393585109

e-mail: molonlabe@email.it

internet : www.molonlabe.it



## Nuova Atletica 87

### La nostra storia

La Nuova Atletica 87, inizialmente attiva nel Nord di Milano, inizia a operare in Zona dal 1987, con l'apertura del centro sportivo Carraro. Attualmente è presente in diverse località della provincia di Milano: Milano, Nova Milanese, Paderno Dugnano, Rozzano; inoltre collabora con l'Atletica Desio e la Polisportiva di Novate Milanese. In ambito strettamente sportivo si propone l'atletica leggera, disciplina nella quale si colloca a buon livello e sono stati conseguiti svariati titoli regionali individuali e di società. Attualmente nella zona Sud di Milano sono oltre 400 i soci.

### La nostra proposta educativa

La Nuova Atletica 87 è un'associazione di Sport, Cultura e Tempo Libero. Ha lo scopo di promuovere la cultura dello sport e dell'educazione fisica, rivolgendosi ai cittadini di tutte le fasce di età. Una vasta attività è realizzata con progetti di promozione sportiva scolastica e di educazione motoria in collaborazione con numerosi Circoli didattici e Istituti scolastici. Tutte le attività per i giovani hanno una forte caratterizzazione educativa. Lo sport è proposto come luogo di aggregazione e crescita con coetanei, di amichevole confronto sportivo e di diritto alla salute e al benessere psicofisico.

### La nostra disciplina

Le attività proposte sono:

- avviamento sportivo e all'atletica per i bambini dai 5 ai 10 anni;
- atletica leggera a partire dagli 11 anni in poi;
- ginnastica e attività di benessere fisico per adulti e anziani, "total fitness" per adulti;
- kung-fu e tai chi chuan per tutte le fasce di età;
- Servizio di "personal trainer" per chi avesse bisogno.

Per i giovani fino a 15 anni sono inoltre organizzate vacanze sportive ed ecologiche; allenamenti collegiali a carattere culturale per gli atleti dai 16 anni in poi.

### Informazioni

Le attività sportive della Nuova Atletica 87 si svolgono presso il Centro Sportivo Carraro, via dei Missaglia 146 - Gratosoglio

Tutte le informazioni sono presso il Centro Sportivo Carraro, dalle ore 15 alle ore 20, dal lunedì al venerdì.

Contatti: luciano.bagoli@virgilio.it; 338 4798759 (dopo le ore 15).





## A.S.D. OLYMPIC TEAM

### La nostra storia

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Olympic Team è stata fondata nel 1975 da un gruppo di genitori appassionati di basket e svolge dal lontano 1975 la propria attività di aggregazione ludica, di socializzazione e di vita sociale.

Conferimento alla Stella di Bronzo al Merito Sportivo per l'anno 2005 in riconoscimento delle benemerenze acquisite dal sodalizio di 30 anni di attività in ZONA 5. Il settore femminile ha rappresentato il fiore all'occhiello della società e per la Zona 5 la 1ª squadra ha militato per 6 Campionati Nazionali dal 1996 al 2002 al "CAMPIONATO ITALIANO NAZIONALE Divisione SERIE B Femminile" è stata composta per buona parte da giovani giocatrici cresciute nel settore giovanile e dal minibasket.

A livello giovanile l'Olympic team è stato molto quotata in Lombardia; le squadre maschili e femminili hanno disputato un gran numero di finali regionali, provinciali e fasi nazionali.

Dalla stagione sportiva 2008 – 2009 la nostra società sportiva ha aderito al programma "ARMANI JUNIOR PROGRAM" partner ideale per la crescita e sviluppo della pallacanestro tra i giovani.

### La nostra proposta educativa

DIRITTO DI DIVERTIRSI E DI GIOCARE COME UN BAMBINO; DIRITTO DI FARE DELLO SPORT; DIRITTO DI BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO; DIRITTO DI ESSERE TRATTATO CON DIGNITA'; DIRITTO DI ESSERE ALLENATO E CIRCONDATO DA PERSONE QUALIFICATE; DIRITTO DI SEGUIRE ALLENAMENTI ADEGUATI AI PROPRI RITMI; DIRITTO DI MISURARSI CON GIOVANI CHE ABBIANO LA STESSA PROBABILITA' DI SUCCESSO; DIRITTO DI PARTECIPARE A GARE ADEGUATE; DIRITTO DI PRATICARE IL SUO SPORT NELLA MASSIMA SICUREZZA; DIRITTO DI AVERE TEMPI DI RIPOSO; DIRITTO DI NON ESSERE UN CAMPIONE.

In particolare il settore Minibasket, curato da istruttori qualificati dalla F. I. P. e Diplomatici I.S.E.F., che collaborano anche con le scuole elementari e medie della ZONA 5.

### La nostra disciplina

CORSI DI MINIBASKET, BASKET GIOVANILE e SENIOR (1ª Divisione maschile F.I.P.)

A tutti i ragazzi/e - Nati Dal 1999 al 2005 – Minibasket

A tutti i ragazzi/e - Nati Dal 1990 al 1998 – Basket Giovanile

A tutti i giovani senior – OVER 20

### Informazioni

c/o Centro Sportivo Carraro "Villaggio Grattosoglio"

Via Dei Missaglia, 146 – 20142 Milano

Lunedì, mercoledì e Venerdì dalle ore 17 alle ore 19

c/o Centro Scolastico G. Puecher

Via Ulisse Dini, 7 (Piazza Abbiategrasso) – 20141 Milano

Lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 18 alle ore 21

I centri sono raggiungibili con i tram 3 e 15 e il bus 79

Linea Verde 2 ABBIATEGRASSO - CHIESA ROSSA

Oppure telefonare a 338.2657244 (Bruno Orecchio)

334.6652869 (Claudio Campagnoli)

[www.olympicteam.it](http://www.olympicteam.it)

e-mail: [olympic.team@libero.it](mailto:olympic.team@libero.it) / [00347@spes.fip.it](mailto:00347@spes.fip.it)



## Oratorio Madonna di Fatima

### La nostra storia

La prima esperienza inizia nel 2004 con la creazione di una squadra di volley misto. Ufficialmente la società sportiva nasce l'8 marzo 2006 come proposta educativa tra le attività dall'oratorio della Parrocchia Madonna di Fatima al Vigentino. Si concretizza con l'inserimento di nuove squadre di volley, di basket, di calcio e da ultimo con il giocosport. Non disponendo di una propria struttura le attività si svolgono prevalentemente presso la palestra della Scuola media Toscanini, sita in via dei Guarneri 21.

### La nostra proposta educativa

Le nostre attività propongono lo sport come possibilità di accogliere ed educare i ragazzi e le ragazze, aiutando ognuno di loro a crescere non solo dal punto di vista sportivo. L'attenzione principale di allenatori/educatori è rivolta alla formazione completa dei ragazzi. Attraverso lo sport e la collaborazione con le famiglie il principale obiettivo è di aiutare i nostri atleti a crescere come persona.

### La nostra disciplina

Basket : 1 scuola basket per bambini dalla 4 elem alla 2 media, una squadra Under 17. (anni 93-94-95), calcio 1 squadra dalla 5 elem alla 2 media campionati CSI gemellata con La Traccia.

Volley – diverse proposte: mini volley, propaganda, under 14, under 18 e open maschile ed una squadra open femminile gemellata con la Società Asteria iscritte ai campionati PGS. 1 squadra over 35 campionati PGS

Calcio – una squadra di esordienti che partecipa ai “Campionati e Tornei dell'Amicizia”.

Giocosport – attività rivolta a bambini in età prescolare, avvia ai fondamentali delle discipline sportive.

### Informazioni

O.M.F. Oratorio Madonna di Fatima

Piazzale Madonna di Fatima, 1

20141 Milano

Presidente - Giorgio Grossetto - e mail grossgio@live.it - cell 3477447418

Laura Giovanelli - e mail laura.giovanelli@giovanellimoto.it - cell 3403880313

Valter Picozzi - e mail valterpicozzi@tiscali.it

www.omf milano.it





## OSA 1924 A.S.D.

### La nostra storia

L'Oratorio Sant'Andrea vanta una lunga tradizione sportiva, iniziata nel 1924, e diversi risultati in discipline differenti (ginnastica, pallacanestro e calcio). Negli ultimi anni, tuttavia, si erano persi quegli stimoli necessari a portare avanti l'impegno della nostra comunità su questo fronte; ma un bel giorno, dall'iniziativa personale di pochi riprese vita l'intera organizzazione e il sogno ricominciò.

Correva l'anno 2005 e, seduti su una panchina, alcuni giovani decisero di fondare una società sportiva con lo scopo primario di giocare a pallone. Secondo la leggenda nacque così l'OSA Calcio 1924: per gioco, per divertimento, per voglia di novità; il calcio, in fondo, è e rimarrà lo sport per eccellenza in Italia.

### La nostra proposta educativa

Si seguono le linee generali della proposta educativa dell'Oratorio S.Andrea, proponendo lo sport come servizio per tutti: momento di aggregazione per incontrarsi, per utilizzare lo sport come educazione alla vita, per crescere conoscendo il valore dello sport per il sociale.

### La nostra disciplina

Affiliata al Centro Sportivo Italiano l'OSA Calcio 1924 pratica il gioco del calcio a 7 giocatori. Per la stagione sportiva 2009-2010 presenterà sei squadre:

Open Femminile (nate nel 1994 e anni precedenti)

Open Maschile (nati nel 1994 e anni precedenti)

Juniors (1992-1993-1994)

Allievi (1994-1995-1996)

Under 12

Under 10

### Informazioni

Oratorio S.Andrea

Via Trebbia 15 – 20135 Milano

Tel. 348.7754680

Fax 02.70141365

e-mail: [osacalcio1924@libero.it](mailto:osacalcio1924@libero.it)

Internet: [www.osacalcio1924.it](http://www.osacalcio1924.it)





## Ponte 15 A.S.D.

### La nostra storia

L'ASD Ponte 15 è nata nel 1978 come Circolo A.R.C.I. Ponte 15 e da allora opera nella Zona (prima 15 ed ora 5). Utilizziamo da sempre, per lo svolgimento della nostra disciplina sportiva, la palestra della scuola elementare "Arcadia", in via dell'Arcadia, 24.

### La nostra proposta educativa

Il nostro insegnamento, oltre all'acquisizione dei fondamentali della disciplina, mira allo sviluppo armonico del fisico del bambino. La nostra attenzione, infatti, è rivolta al bambino, al suo sviluppo fisico a fargli conoscere le molteplici possibilità di movimento che può esprimere, a fargli affrontare e superare le difficoltà che incontra soprattutto nell'uso degli attrezzi che sono trave, trampolino, parallele, acrobatica. Importante è anche il rapporto con i genitori che devono sostenere i propri figli durante questo loro percorso di crescita.

### La nostra disciplina

Attualmente offriamo un corso di psicomotricità rivolto ai bambini della zona in età compresa dai 3 ai 5 anni e corsi di ginnastica artistica femminile, compreso un corso di agonistica, per bambine dai 6 ai 13 anni.

### Informazioni

Per informazioni e chiarimenti contattare Donatella:

tel: 339 53 13 672

e-mail [d.villa@twtnwt.com](mailto:d.villa@twtnwt.com)





## PUGILISTICA DOMINO A.S.

### La nostra storia

L'Associazione Sportiva Pugilistica Domino, fondata nel 2004, nasce con l'intento di offrire ai giovani uno spazio di aggregazione sportiva legata all'attività propria del pugilato con particolare interesse alla preparazione atletica che questo sport prevede sia ai fini agonistici che amatoriali.

Dal 2010 grazie alla collaborazione di allenatori competenti, legati dalla nostra stessa passione, abbiamo allargato la proposta ad altri sport da combattimento quali il karate, la thaiboxe, la kickboxing e i corsi di difesa personale.

### La nostra proposta educativa

L'insegnamento degli sport da combattimento è visto come mezzo di formazione valoriale ed atletica con particolare attenzione ai ragazzi più giovani dove l'ambiente e un allenamento costante risultano essere un'alternativa valida alla strada e alle situazioni di devianza presenti sul territorio.

L'associazione Pugilistica Domino, e i corsi tenuti, sono riconosciuti dalla Federazione pugilistica italiana.

Con particular riferimento alla fascia dei ragazzi più piccoli l'associazione si pone l'obiettivo di trasmettere e salvaguardare:

Lo spirito di sacrificio: cioè la capacità di sostenere uno sforzo psicofisico in ordine al raggiungimento di un risultato.

La lealtà: rispetto delle regole di combattimento

L'autocontrollo: cioè il dominio dei propri stati d'animo e dei propri gesti anche in condizioni di affaticamento e tensione.

La perseveranza: l'abitudine a non scoraggiarsi, a "gettare il cuore oltre l'ostacolo", avendo fiducia nei propri mezzi e chiedendo anche aiuto alle altre persone (desiderio di migliorarsi)

Il rispetto:

- degli avversari;
- degli ambienti e del materiale (spogliatoi ...).

"amo la scienza del pugilato: la strategia di attaccare e indietreggiare allo stesso tempo. la boxe significa uguaglianza. sul ring il colore, l'età e la ricchezza non contano nulla. ma più che il combattimento, a me piace l'allenamento regolare e costante, l'esercizio fisico che la mattina dopo ti fa sentire fresco e rinvigorito"

- Nelson Mandela -

### La nostra disciplina

Dilettanti: agonisti

Ragazzi/e over 16 anni

Ragazzi/e dai 10 ai 16 anni

#### LEZIONI

Tutti i giorni dal lunedì al venerdì

dalle 19,00 alle 21,30

I corsi sono suddivisi in AMATORI ed AGONISTI

### Informazioni

3338572450 - Giuseppe - tecnico sportivo

3663271591 - Alessandro - aspirante tecnico [info@pugilisticadomino.it](mailto:info@pugilisticadomino.it)

<http://www.pugilisticadomino.it/>

Pugilistica Domino

c/o Centro Sportivo Carraro

Via dei Missaglia, 146

20142 Milano



## 4 Evangelisti A.S.D.C.

### La nostra storia

Alcuni parrochiani della chiesa dei SS 4 Evangelisti incoraggiati dai sacerdoti fondano nel 1995 l'Associazione Sportiva Dilettantistica & Culturale al fine di ricreare un ambito di aggregazione di ragazzi ed adulti.

L'Associazione riorganizza l'attività Sportiva dell'Oratorio già attiva nei decenni precedenti e promuove un'attività di palestra con corsi di ginnastica per adulti e ragazze. Nascono anche momenti culturali come le mostre sulle vite di santi allestite in parrocchia

### La nostra proposta educativa

La finalità dell'Associazione è specificatamente educativa e sociale : si considera la pratica sportiva una possibilità per migliorare sé e gli altri, non un fatto solo agonistico o un semplice riempitivo di tempo libero.

L'Associazione alla luce dei valori cristiani considera un servizio proporre a tutti attività dove i valori dello sport sono presentati e vissuti.

Prevenire esperienze negative offrendo in particolare ai ragazzi attività che richiedono impegno e rapporti di collaborazione è diventato nel corso degli anni un nostro compito prioritario.

L'Associazione sostiene con un contributo iniziative caritative nel terzo mondo.

**DURANTE IL PERIODO ESTIVO VERRA' RISTRUTTURATA LA PALESTRA E PER IL PROSSIMO ANNO POTRANNO ESSERE APERTI NUOVI CORSI DI GINNASTICA**

### La nostra disciplina

Calcio a 7, dal 2002

Ginnastica: ritmica,dolce,antalgica

Danza moderna

Step

Gag

Stretching

ecc.

(se possibile anche queste)

Wel back con pancafit

Gimstik

Pilatness

Stretch& tone

### Informazioni

Sede: via Pezzotti 51 20141Milano

orari segreteria: da lunedì a venerdì dalle 16.30 alle 18.30

tel: 02 89546600

[www.4evangelisti.net](http://www.4evangelisti.net)

e-mail: [asc4eva@4evangelisti.net](mailto:asc4eva@4evangelisti.net)





## SAMZ A.S.

### La nostra storia

L'associazione sportiva Samz, con sede a Milano, presso l'oratorio Sant'Antonio Maria Zaccaria in via San Giacomo 9, si è costituita nel maggio 2008 su iniziativa di un gruppo di giovani amici dell'oratorio, appoggiati dal parroco Don Gregorio Valerio e da Don Martino Rebecchi.

Questo gruppo nasce da un ritrovo spontaneo presso l'oratorio la domenica sera per una partita di calcio amichevole.

Nell'ultimo anno 2009-2010 abbiamo iscritto 2 squadre di calcio maschile e una squadra di pallavolo femminile al campionato nazionale CSI

### La nostra proposta educativa

La società si è data delle regole ispirate alla passione per lo sport, il divertimento, lo stare insieme.

Per tutti i soci e i giocatori che accettano e sottoscrivono le regole della società e dell'oratorio, l'obiettivo è di realizzare attraverso lo sport un punto di aggregazione per i giovani e i meno giovani del quartiere, dove sia possibile fare sport con un gruppo di amici a costo contenuto.

La Samz vuole anche promuovere lo sport a prescindere dalle capacità tecniche, dall'appartenenza alla parrocchia e dalla fede religiosa. Vuole essere un punto di riferimento e di incontro per le persone che amano praticare lo sport, ma non trovano spazio in altre associazioni sportive, più votate all'agonismo e alla costruzione dei campioni.

### La nostra disciplina

Il prossimo anno è prevista un'ulteriore crescita dell'attività e iscriveremo 4 squadre di calcio a 7 maschili al campionato CSI e in collaborazione con la società La Rossa costituiremo una scuola di pallavolo pre agonistica e agonistica presso la palestra dell'oratorio Samz.

Le attività del calcio maschile si rivolgono ad oggi a ragazzi di età dai 12 anni in su mentre quelle della pallavolo a ragazze dagli 8 anni in su.

La scelta di coinvolgere in questa attività sportiva principalmente i ragazzi a partire dall'adolescenza in poi risponde a una precisa esigenza, venuta dai ragazzi, ed è dovuta alla carenza di associazioni sportive in particolare di calcio che si rivolgono a giovani calciatori di quell'età, che sono usciti dal giro dei campionati maggiori.

In futuro la SAMZ si propone di allargare ulteriormente la propria attività ad altri sport e ad altre categorie, utilizzando anche il campo da pallacanestro dell'oratorio.

### Informazioni

Via San Giacomo, 9 – 20142 Milano,

Tel. 3356820443 Alessandro Rebaudo

Tel. 3351037124 Gabriele Castagnino





## Savorelli 1937 S.S.

### La nostra storia

La Savorelli 1937 è una delle più antiche società sportive della realtà milanese e da molti anni utilizza la struttura comunale del Centro Sportivo “Enrico Cappelli”, nelle vicinanze di viale Tibaldi, a due passi dal centro della città. Le attività della Savorelli sono concentrate sul gioco del calcio. Le sue squadre, che giocano in maglia bianco-rossa, partecipano ogni anno ai Campionati dilettantistici e giovanili organizzati dalla Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC).

### La nostra proposta educativa

La Savorelli 1937 è un'associazione sportiva fondata sul puro volontariato. Tutte le persone impegnate nello svolgimento delle sue attività operano a titolo gratuito, mosse solo dalla passione sportiva e dalla volontà di diffondere la pratica del gioco del calcio.

L'obiettivo della Savorelli è quello di coltivare i profili umani e sportivi del football. Nelle categorie che coinvolgono i più piccoli (Piccoli amici, Pulcini, Esordienti) il risultato non è prioritario e prevale l'elemento “apprendimento-crescita”, con riferimento sia al comportamento del bambino-ragazzo sia alla tecnica di gioco. Nelle categorie superiori (Giovanissimi, Allievi, Juniores, Prima squadra), al tesserato della Savorelli viene chiesto di impegnarsi per ottenere il risultato desiderato e diventare nello stesso tempo uno sportivo leale e corretto.

I tesserati della Savorelli sono caratterizzati da un tasso di scolarizzazione molto alto: la maggior parte dei giocatori delle categorie Allievi e Juniores studiano al liceo, circa la metà dei componenti della prima squadra è laureato o frequenta l'Università.

### La nostra disciplina

Le squadre Savorelli, come già ricordato, partecipano ai Campionati ufficiali di calcio dilettantistico e giovanile della FIGC. La società iscrive le proprie squadre in tutte le Categorie federali: Juniores, Allievi, Giovanissimi, Esordienti, Pulcini, Piccoli Amici. La prima squadra milita attualmente in Seconda Categoria.

### Informazioni

Sede sociale: piazza Caduti del Lavoro, 5 - 20141 Milano

Telefono e fax: 02-89511889

Orario della segreteria (da settembre a maggio): 9:30-13:00 e 17:00-19:30

Presidente: Antonio Iandolo

Direttore generale: Nicola Ferrara

Segretario: Stefano Zorzoli





## TAOSFERA

### PWKA CLUB ITALIA

#### La nostra storia

Il Pwka Club Italia è un'associazione nata a Milano nel 1990 e fondata da alcuni atleti nazionali italiani per diffondere le discipline cinesi, in particolare il Taiji Quan e il Wushu in tutte le sue forme. Da allora si sono aperte sedi in tutta Milano seguite dai istruttori qualificati dalla Regione Lombardia.

Da 14 anni promuove il Taiji Festival e il Taiji Day (giornata mondiale del Taiji al Parco Sempione) con il patrocinio del comune di Milano.

In zona 5 opera tramite l'associazione no profit Taosfera nata nel 2006.

Attualmente le sedi in tutta Italia sono un centinaio con circa 5000 affiliati.

#### La nostra proposta educativa

Da alcuni anni la prevenzione tramite l'esercizio fisico è ormai una realtà ben conosciuta e il nostro compito è quello di insegnare un corretto utilizzo del proprio corpo che possa diventare uno strumento per migliorare la qualità della vita. Le tecniche cinesi per la cura e salute del corpo sono risultate per la loro dolcezza e ricchezza culturale una valida alternativa alle ginnastiche occidentali per ottenere tutto questo.

#### La nostra disciplina

Il Taiji Quan è una disciplina millenaria di origine cinese nata dallo studio delle movenze di animali come il serpente e la gru caratteristici per utilizzare movimenti sinuosi e leggeri. Infatti si tratta di allenamenti con movimenti lenti, circolari e continui che determinano in chi li pratica un miglioramento sull'equilibrio generale sia fisico che mentale. Il beneficio di questa pratica è subito percepibile già dalle prime lezioni sull'uso di molte articolazioni (spalle, polsi, anche e colonna vertebrale) articolazioni che lavorando in modo rilassato ritrovano elasticità eliminando contrazioni dovute a lavori sedentari o da processi di decadimento della struttura ossea.

Tutti possono frequentare i nostri corsi perché il Taiji Quan è adatto a tutte le età e per i giovani si possono avere anche attività agonistiche essendo stato recentemente ufficializzato dal Coni.

#### I nostri corsi si tengono

Parrocchia di S.Maria Liberatrice - p.zza Chiaradia

#### Informazioni

Ing. Diego Zanon (cell. 3385324474) MAESTRO PWKA-MSP CONI

Prof. Valeria Bassi (cell. 3358343624) Campionessa Italiana 2009 e medaglia di bronzo ai campionati europei 2009

.ISTRUTTORE PWKA-MSP CONI e-mail [valeria.bassi@tin.it](mailto:valeria.bassi@tin.it)



## TUTTO BOWLING A.S.

### La nostra storia

L'Associazione Sportiva Tutto Bowling nasce a Milano nel 1997 con lo scopo di promuovere e diffondere lo sport del bowling attraverso l'organizzazione e la realizzazione di manifestazioni ludico-sportive. È affiliata alla U.I.S.P. (Unione Italiana Sport per Tutti), Ente di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I.

Molte le iniziative che l'Associazione promuove: il "Progetto bowling e scuola" è quella più significativa, di cui sono state realizzate ben dieci edizioni. Accanto ce ne sono tante altre: tornei genitori-figli, tornei ed eventi per anziani, per aziende, per feste e servizi per gruppi che vogliono frequentare il bowling.

### La nostra proposta educativa

I nostri progetti si rivolgono principalmente ai giovani, in particolare agli studenti delle scuole medie inferiori. Lo scopo è quello di diffondere il bowling nelle scuole. Alle iniziative tutti possono partecipare e non è importante aver già giocato a bowling. Così come non c'è bisogno di preparazioni particolari, di essere magri o robusti, alti o bassi. Ognuno gioca con le proprie possibilità fisiche e mentali. L'obiettivo è di far giocare i giovani, farli muovere in una disciplina "diversa", divertente, sicura, un gioco da fare insieme ai compagni, agli amici. Ma un gioco con regole da imparare e da rispettare, e dove il rispetto per l'avversario è importante e decisivo.

### La nostra disciplina

Il bowling si pratica nei centri bowling. Ogni settimana ci sono tornei e iniziative diverse anche per chi vuole cominciare. Basta chiedere e scegliere.

### Informazioni

Associazione sportiva Tutto Bowling  
Via Tantardini 8, 20136 Milano  
Tel. 02 89401800, fax 02 8392743  
E mail: [tuttobowling@tiscali.it](mailto:tuttobowling@tiscali.it)  
<http://www.tuttobowling.it>

Nella nostra Zona possiamo contare su due centri:

Bowling dei Fiori di via Renzo e Lucia 4, tel 02 8435728

Bowling Corvetto di via Marco d'Agrate 23, tel 02 57404495





## UNIVERSITY of FIGHTING A.S.

### La nostra storia

L'associazione sportiva UNIVERSITY of FIGHTING, ufficialmente riconosciuta dal CONI, e' nata nel 1992 con lo scopo della pratica e divulgazione degli sports da ring. La prerogativa del team è quella di creare atleti eclettici che spazino, come hanno dimostrato e stanno dimostrando, nelle differenti discipline da combattimento. Questa è stata una scelta delle famose scuole Olandesi e Francesi, (nonchè degli stessi atleti thailandesi) che passavano con successo dalla Thay Boxe al pugilato professionistico internazionale, conquistando anche titoli mondiali  
.....anche Tu!! FAI LA DIFFERENZA

### La nostra proposta educativa

Il nostro scopo e' di avvicinare le persone allo sport.

Lo sport come un mezzo atto a migliorare se stessi nel fisico e nella mente.

Avvalendoci di istruttori qualificati svolgiamo prevalentemente un programma socio educativo, favorendo l'integrazione e l'avvicinamento di diverse razze e religioni.

Sport praticato non necessariamente ai fini agonistici, contribuisce a sviluppare capacità motorie e di crescere fisicamente e socialmente.

Tenendo fede all'etica sportiva, il rispetto delle regole il continuo migliorarsi, accrescendo l'autostima e autocontrollo, prendendo coscienza delle proprie potenzialità fisiche e mentali.

Ci impegniamo inoltre alla formazione fisica e didattica dei collaboratori e istruttori.

### La nostra disciplina

MUAY THAI

KICK BOXING

SAVATE

K1 STYLE

JKD

PUGILATO

DIFESA PERSONALE

VALETUDO

KYOKUSHIN-KAN

BRASILIAN JIU-JITSU

FULL CONTACT

BABY BUDO

PERSONAL TRAINER/TRAINING

FITNESS

### Informazioni

Via Bernardino Verro, 62 - 20141 Milano

Tel. 02-89531105 Fax 02-36521573

[www.universityoffighting.com](http://www.universityoffighting.com)



### **La nostra storia**

Fondata nel 1971, l'Associazione Sportiva Dilettantistica Unione Sportiva San Barnaba nella stagione 2009/2010 ha superato i 200 iscritti, operando sotto l'egida del Centro Sportivo Italiano, Comitato di Milano, nelle discipline di Calcio a 7 (maschile e femminile), Volley femminile e Basket maschile. Allenatori, arbitri, refertisti e dirigenti operano gratuitamente, partecipi del progetto educativo della Società, e vengono formati ogni anno sia sotto il profilo sportivo che sotto quello di educatori.

### **La nostra proposta educativa**

L'Unione Sportiva San Barnaba, emanazione della Parrocchia di San Barnaba in Gratosoglio, opera con la convinzione che lo sport sia un mezzo importante per accogliere, incontrare e far crescere le persone secondo valori umani e cristiani. Si propone come agenzia educativa attraverso lo sport, artefice dell'integrazione tra le realtà culturali e religiose che popolano il quartiere Gratosoglio. Crediamo che la collaborazione tra le componenti educative dell'Associazione ed i genitori, rappresenti un arricchimento nel cammino di crescita di tutti i nostri ragazzi e le ragazze. Vivere la quotidianità del nostro territorio per noi significa anche cooperare con le organizzazioni qui attive nell'ambito del disagio e con le scuole. Il nostro motto: "Insieme per crescere, divertirsi e vincere".

### **La nostra disciplina**

#### **Calcio a 7:**

Amatori, Open maschile, Open femminile, Top Junior, Allievi, Under 14, Under 12, Under 10

#### **Volley femminile:**

Top Junior, Allieve, Under 14, Under 12

#### **Basket maschile:**

Open Eccellenza, Juniores, Allievi"

### **Informazioni**

USSB - Via Feraboli, 27 - 20142 Milano

[www.ussb.it](http://www.ussb.it)

[ussb@libero.it](mailto:ussb@libero.it)

### **Referenti**

Presidente: Fabio Stragiotto

Vice-Presidenti: Stefano De Angeli e Norberto Mazzucchelli

Consulente Ecclesiastico: Don Giuseppe Lotta

Direttore Sportivo: Roberto Bernardinello

Responsabile Calcio: Stefano De Angeli

Responsabile Pallavolo: Clara Notarianni

Responsabile Pallacanestro: Paolo Nidasio

Responsabile Formazione: Eligio Maestri

Responsabile Eventi: Sergio Cerri





## UNIVERSITY of FIGHTING A.S.

### La nostra storia

L'associazione sportiva UNIVERSITY of FIGHTING, ufficialmente riconosciuta dal CONI, e' nata nel 1992 con lo scopo della pratica e divulgazione degli sports da ring. La prerogativa del team è quella di creare atleti eclettici che spazino, come hanno dimostrato e stanno dimostrando, nelle differenti discipline da combattimento. Questa è stata una scelta delle famose scuole Olandesi e Francesi, (nonchè degli stessi atleti thailandesi) che passavano con successo dalla Thay Boxe al pugilato professionistico internazionale, conquistando anche titoli mondiali  
.....anche Tu!! FAI LA DIFFERENZA

### La nostra proposta educativa

Il nostro scopo e' di avvicinare le persone allo sport.

Lo sport come un mezzo atto a migliorare se stessi nel fisico e nella mente.

Avvalendoci di istruttori qualificati svolgiamo prevalentemente un programma socio educativo, favorendo l'integrazione e l'avvicinamento di diverse razze e religioni.

Sport praticato non necessariamente ai fini agonistici, contribuisce a sviluppare capacità motorie e di crescere fisicamente e socialmente.

Tenendo fede all'etica sportiva, il rispetto delle regole il continuo migliorarsi, accrescendo l'autostima e autocontrollo, prendendo coscienza delle proprie potenzialità fisiche e mentali.

Ci impegniamo inoltre alla formazione fisica e didattica dei collaboratori e istruttori.

### La nostra disciplina

MUAY THAI

KICK BOXING

SAVATE

K1 STYLE

JKD

PUGILATO

DIFESA PERSONALE

VALETUDO

KYOKUSHIN-KAN

BRASILIAN JIU-JITSU

FULL CONTACT

BABY BUDO

PERSONAL TRAINER/TRAINING

FITNESS

### Informazioni

Via Bernardino Verro, 62 - 20141 Milano

Tel. 02-89531105 Fax 02-36521573

[www.universityoffighting.com](http://www.universityoffighting.com)



### **La nostra storia**

Fondata nel 1971, l'Associazione Sportiva Dilettantistica Unione Sportiva San Barnaba nella stagione 2009/2010 ha superato i 200 iscritti, operando sotto l'egida del Centro Sportivo Italiano, Comitato di Milano, nelle discipline di Calcio a 7 (maschile e femminile), Volley femminile e Basket maschile. Allenatori, arbitri, refertisti e dirigenti operano gratuitamente, partecipi del progetto educativo della Società, e vengono formati ogni anno sia sotto il profilo sportivo che sotto quello di educatori.

### **La nostra proposta educativa**

L'Unione Sportiva San Barnaba, emanazione della Parrocchia di San Barnaba in Gratosoglio, opera con la convinzione che lo sport sia un mezzo importante per accogliere, incontrare e far crescere le persone secondo valori umani e cristiani. Si propone come agenzia educativa attraverso lo sport, artefice dell'integrazione tra le realtà culturali e religiose che popolano il quartiere Gratosoglio.

Crediamo che la collaborazione tra le componenti educative dell'Associazione ed i genitori, rappresenti un arricchimento nel cammino di crescita di tutti i nostri ragazzi e le ragazze.

Vivere la quotidianità del nostro territorio per noi significa anche cooperare con le organizzazioni qui attive nell'ambito del disagio e con le scuole.

Il nostro motto: "Insieme per crescere, divertirsi e vincere".

### **La nostra disciplina**

#### **Calcio a 7:**

Amatori, Open maschile, Open femminile, Top Junior, Allievi, Under 14, Under 12, Under 10

#### **Volley femminile:**

Top Junior, Allieve, Under 14, Under 12

#### **Basket maschile:**

Open Eccellenza, Juniores, Allievi"

### **Informazioni**

USSB - Via Feraboli, 27 - 20142 Milano

[www.ussb.it](http://www.ussb.it)

[ussb@libero.it](mailto:ussb@libero.it)

### **Referenti**

Presidente: Fabio Stragiotto

Vice-Presidenti: Stefano De Angeli e Norberto Mazzucchelli

Consulente Ecclesiastico: Don Giuseppe Lotta

Direttore Sportivo: Roberto Bernardinello

Responsabile Calcio: Stefano De Angeli

Responsabile Pallavolo: Clara Notarianni

Responsabile Pallacanestro: Paolo Nidasio

Responsabile Formazione: Eligio Maestri

Responsabile Eventi: Sergio Cerri





## VIGEJUNIOR F.C.

### La nostra storia

L' FC. VIGEJUNIOR nasce nel giugno 2001 dalla fusione tra l'A.C.Vigentino e l'A.S. Juniormissaglia, società sportive che hanno rappresentato, per tradizione ed organizzazione, importanti realtà nel mondo calcistico milanese. Il Vigejunior svolge la propria attività presso il centro sportivo Carassai che sorge su un'area di circa 45.000mq e, nel corso degli anni, è diventato il centro più esteso e attrezzato di Milano per il gioco del calcio.

### La nostra proposta educativa

Il centro è dotato di 7 campi da calcio, in erba naturale e sintetica di nuova generazione, di cui 3 a 11 in erba naturale, 2 a 7 in erba sintetica di terza e quarta generazione, 1 a 7 in erba naturale, 1 a 5 giocatori in erba sintetica di quarta generazione, 12 spogliatoi in muratura e prefabbricati a disposizione dei propri 300 iscritti.

L'attività sportiva si svolge da settembre a giugno ed è strutturata con la partecipazione ai vari campionati organizzati dalla F.I.G.C. con le seguenti categorie:

Allievi Regionali Fascia A - Allievi B Eccellenza

Giovanissimi Regionali fascia A - Giovanissimi B Eccellenza

Esordienti A - Esordienti B - Pulcini A - Pulcini B - Pulcini C

Piccoli Amici (dai 5 agli 8 anni).

La Vigejunior partecipa inoltre da questa stagione ai campionati FIGC di calcio a 5 con la Prima Squadra in Serie D, gli Allievi e i Giovanissimi Regionali.

Punto di eccellenza e la scuola calcio che comprende le categorie dai piccoli amici fino agli esordienti, scelta da F.C. Internazionale come esclusiva scuola calcio nella zona sud di Milano.

Presso il nostro centro è possibile affittare i campi a 5, 7 e 11 dal Lunedì al Venerdì dalle 20 alle 24 e si svolgono inoltre molteplici campionati e tornei amatoriali.

### La nostra disciplina

La scuola calcio per bambini dai 5 agli 8anni.

Scelta dall'Internazionale come esclusiva scuola nella zona sud di Milano.

### Informazioni

Football Club VIGEJUNIOR - Associazione Sportiva Dilettantistica

Via S. Abbondio, 4 - 20142 MILANO

Tel, 02.89500915 - fax 02.89500644 - e-mail: vigejunior@virgilio.it

www.fcvigejunior.it

orari segreteria da lunedì a venerdì: 17.00-19.30





## VISMARA BASKET MILANO A.S.D.

### La nostra storia

L'Associazione Sportiva Dilettantistica VISMARA Milano nasce nel 2000, da un'idea di alcuni soci fondatori che si prefiggevano di offrire ai ragazzi della zona dei corsi sportivi di calcio e danza. Il progetto basket inizia, invece, nel 2006 e si è costruito e sviluppato in questi 4 anni, partendo da una piccola base di 15 ragazzi. Ad oggi i nostri corsi sono frequentati da circa 80 bambini/e dai 5 ai 14 anni suddivisi in 5 gruppi (3 minibasket e 2 di basket) che si allenano con frequenze mono/bi/trisettimanali. Il progetto si propone di coinvolgere la maggior parte dei ragazzi del tessuto sociale della zona, ponendosi l'obiettivo di diventare un punto di riferimento per il gioco del basket dell'area milanese.

### La nostra proposta educativa

Il divertimento, il gioco e infine la passione al gioco sono in ordine processi di formazione importanti per i nostri ragazzi, che l'associazione, attraverso l'attenta visione degli istruttori e dei dirigenti, intende perseguire nello sviluppo delle varie tappe dell'età evolutiva, trasmettendo quei valori di sana sportività e competizione ritenuti elementi fondamentali per aiutarli ad affrontare al meglio i diversi ambiti della società odierna.

### La nostra disciplina

La nostra associazione è affiliata alla Federazione Italiana Pallacanestro (F.I.P.) e altri enti sportivi (C.S.I., U.I.S.P.). L'obiettivo sportivo dell'ASD VISMARA è quello di promuovere e sviluppare la pratica della Pallacanestro a livello giovanile. Proprio per questo abbiamo deciso di partire dai più piccoli e lavorare con loro offrendo da subito competenza e professionalità. A tale scopo chi ha un ruolo attivo nell'insegnamento della pallacanestro, oltre ad avere una profonda conoscenza del gioco, deve essere persona portata all'insegnamento e con la capacità di gestire tempi e modi di apprendimento dei bambini. Tutti i nostri istruttori sono in possesso della tessera di Istruttore Minibasket rilasciata dalla Federazione Italiana dopo un corso biennale.

Nonostante la giovane età della sezione Basket, possiamo dire, con un pizzico d'orgoglio, che i risultati ottenuti da alcune nostre squadre ci consentono di poter considerare la nostra attività un riferimento importante della zona.

La squadra Under15 (ragazzi nati nel 1996) infatti, dopo essere stata Vicecampione provinciale e regionale nel 2007, ha acquisito per il terzo anno consecutivo il diritto a partecipare al Campionato di Eccellenza, con la possibilità di confrontarsi con le migliori società lombarde come Olimpia Armani Jeans Milano, Blu Orobica Bergamo, NGC Cantù.

La squadra Aquilotti (ragazzi nati nel '99 e '00) ha ottenuto la scorsa stagione un ottimo risultato qualificandosi per le finali provinciali di minibasket.

Durante il periodo estivo l'Associazione propone ai propri atleti la partecipazione a Camp dove i ragazzi hanno possibilità di giocare a basket trascorrendo una vacanza tutti insieme.

### Informazioni

A.S.D. Vismara

Via dei Missaglia 117

20142 Milano

[www.vismarabasket.it](http://www.vismarabasket.it)

e-mail [vismarabasket@fastwebnet.it](mailto:vismarabasket@fastwebnet.it)

Mirko Maiocchi 3335258833

Corrado Storelli 3393100816



