



**la comune**

Associazione Sportiva Dilettantistica

**Le nostre attività  
presso la Sede  
di Via Novara 97  
Anno 2022/23**

**Tel. 02.40.71.559**

**Orario segreteria:**

**Lunedì e giovedì: 9:00-11:30 e 15:45-21:00**

**Martedì e venerdì: 9:00-12:30 e 15:45-20:30**

**Mercoledì: 15:45-20:30**

IBAN - ASD LA COMUNE: IT12U0503401756000000005702

IBAN - APS LA COMUNE: IT96W0503401756000000003170

# La Comune

Siamo un Gruppo non profit che pone in modo forte l'accento sull'aspetto formativo ed educativo dello sport: non fitness fine a sé stesso, ma ciò che ci sta a cuore è la crescita della persona.

Varcando la soglia delle nostre sedi troverete un clima positivo e un ambiente accogliente per qualunque fascia d'età e per qualunque bisogno.

Ogni anno proponiamo un'ampia varietà di corsi per bambini, giovani, adulti e anziani che vanno dalle arti marziali allo yoga, dalla ginnastica alla danza, dalle attività espressive ai laboratori.

Ci occupiamo di persone con disabilità attraverso percorsi specifici e integrati di arti e terapie di movimento ed espressive, perchè siamo convinti che lo sport sia uno dei modi più efficaci per entrare in contatto con il proprio corpo e per superare le barriere.

Superare le barriere vuol dire "lavorare" e "abitare": noi estendiamo il nostro concetto di casa anche al sociale con i progetti abitativi per persone con disabilità (Le Case Comuni), che mirano alla loro indipendenza anche tra le mura domestiche in cui coabitano, senza i genitori.

Siamo a Milano in Via Novara 97 e in Via Trivulzio al 20 e al 22, ma anche in alcune scuole e impianti comunali di Milano e provincia, estendendo alcune nostre attività anche nelle province di Bergamo, Pavia e Lecco.

Grazie anche ai nostri volontari organizziamo dei momenti dedicati ai bambini (come lo svolgimento dei compiti), dei corsi di italiano per stranieri e di lingue straniere per italiani, laboratori, incontri culturali e dibattiti, sostegni ed inserimenti lavorativi di persone fragili, ecc. Da anni gestiamo le attività nei Centri di Aggregazione Multifunzionali (CAM) del Municipio 6 e del Municipio 7, le attività di molti Centri Anziani e nei Centri Disabili Diurni, su mandato del Comune di Milano.

Abbiamo anche una nostra Casa editrice che ha già pubblicato 35 volumi: dalla più ampia traduzione italiana del Mahabharata a libri sul Giappone e sul Judo ad altri libri presentati anche in occasione di eventi organizzati presso le nostre sedi per Bookcity.

Nel nostro agire racchiudiamo quindi in pieno le diverse anime che ci caratterizzano: quella sportiva dilettantistica, quella di promozione sociale, quella rivolta alle fragilità e alla crescita della persona. Per rafforzare questa nostra differenziazione, e permettendo a ciascuna di esse di svilupparsi, l'Associazione originaria fondata nel 1987, si è suddivisa qualche anno fa in:

### **Associazione Sportiva Dilettantistica La Comune**

si occupa di sport con molta attenzione all'inclusione

### **Associazione di Promozione Sociale La Comune**

si occupa di attività di aggregazione sociale e culturale

### **Fondazione La Comune**

si occupa, in qualità di impresa sociale, di attività di Housing sociale e di inserimenti lavorativi per persone con disabilità e di educazione e di consulenze al Terzo Settore

# MODALITA' DI ISCRIZIONE

## alle nostre attività

### **GLI SCOPI DELLA NOSTRA ATTIVITA' SPORTIVA**

I nostri corsi hanno sempre un intento educativo perchè per noi lo sport è uno strumento per crescere in modo sano e completo.

Nei corsi per i **bambini** vogliamo che tutti trovino la gioia del movimento e dello stare insieme.

Con i **ragazzi** più grandi coniughiamo il divertimento con lo sviluppo fisico, senza mai trascurare l'aspetto dell'equilibrio psico-fisico più generale.

Per i **giovani e gli adulti** fare sport significa mantenersi sani, prevenire la sedentarietà, ritrovarsi per condividere delle passioni comuni.

Infine, per gli **anziani** riteniamo che fare sport insieme abbia una grande valenza sociale e di incontro. Molto importante è anche l'aspetto preventivo che l'attività motoria e sportiva possono offrire nei confronti di diverse patologie collegate all'avanzare dell'età.

### **CONTRIBUTI DI FREQUENZA**

Per partecipare ai corsi è richiesto il versamento di un **contributo di frequenza**.

Chi avesse difficoltà di carattere economico non esiti a farlo presente, insieme troveremo una soluzione!

### **RIMBORSI**

I contributi di frequenza potranno essere restituiti solo in caso di sopravvenuta inidoneità alla pratica sportiva avallata da un certificato medico. Ogni altro impedimento non potrà dar luogo ad alcun rimborso. La quota associativa non potrà mai essere restituita.

### **QUOTA SOCIALE**

Chi condivide le finalità dell'Associazione La Comune, il cui statuto è affisso in bacheca, può chiederne l'ammissione compilando il modulo di adesione. La quota associativa per l'a.s. 2022/2023, l'assicurazione e il contributo di base per le attività delle nostre sedi è di € 40.

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

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

### **DEPOSITO VALORI, OGGETTI, VESTIARIO**

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

## **CUSTODIA, VIGILANZA E COMPORTAMENTO DEI MINORI**

La responsabilità del comportamento dei minori e in particolare della loro vigilanza prima e dopo la lezione compete esclusivamente ai genitori o ai loro incaricati. Pertanto l'Associazione declina ogni responsabilità in merito alla vigilanza dei minori prima e dopo la lezione, né si assume alcuna responsabilità in merito alla loro uscita dalla sede sociale o dalle sale in cui si svolge la lezione.

## **CALENDARIO LEZIONI**

I corsi per i minori seguono il calendario scolastico. I corsi per gli adulti osserveranno le sole festività infrasettimanali di calendario. Durante le vacanze di Natale saranno garantite almeno due lezioni di ginnastica a settimana, mentre i gruppi di soci praticanti arti marziali si organizzeranno gli allenamenti in base alle loro necessità, concordando le lezioni di gruppo con il proprio insegnante. I corsi terminano il 30/06 ma è possibile chiedere di proseguirli fino a luglio se vi è interesse di un certo numero di allievi per corso.

## **DETRAZIONI FISCALI**

In base alla normativa fiscale vigente, con la ricevuta dell'Associazione attestante il pagamento della quota per un minore (dai 5 anni compiuti) si ha diritto ad una detrazione di imposta del 19% (fino a 210€).

## **NOTE IMPORTANTI**

I genitori e gli accompagnatori non sono ammessi nelle sale di lezione, per permettere così ai bambini un sereno e corretto rapporto con i compagni e l'insegnante.



## **CERTIFICATO MEDICO**

In base alla normativa vigente, i bambini fino a 6 anni non compiuti non devono consegnare il certificato medico. I soci che frequentano i corsi non sportivi di Yoga, Ginnastica Posturale e Bollywood, devono consegnare il certificato medico di sana e robusta costituzione non essendo la loro un'attività sportiva.

Per TUTTI gli altri corsi, è **OBBLIGATORIO** consegnare in segreteria il certificato medico sportivo non agonistico (o agonistico). I ragazzi hanno diritto ad effettuare gratuitamente la visita medica **AGONISTICA** presso un Centro di Medicina dello Sport presentando la nostra impegnativa:

- Judo, Karate, arti marziali: dai 12 anni compiuti entro il 31/12
- Kick Boxing: dai 13 anni compiuti entro il 31/12
- Danza: dagli 8 anni compiuti entro il 31/12
- Ginnastica ritmica: dagli 8 anni compiuti il giorno della visita

Siamo inoltre convenzionati con il Centro "Delta Medica" le cui visite possono essere prenotate direttamente dalla nostra segreteria.

## I CORSI PER I PIU' PICCOLI

### Da 3 a 5 anni

#### **JUDO**

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

**GIOVEDI' ore 16:15 - 17:00 (4 anni)**

**GIOVEDI' 16:30 - 17:15 (5 anni)**

#### **KARATE**

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

**MARTEDI' ore 16:15 - 17:00 (età consigliata 4-5 anni)**

#### **KUNG FU**

Primo approccio al Kung Fu, disciplina cinese che pone l'allievo di fronte alla consapevolezza del movimento attraverso il controllo del gesto e del temperamento, con una particolare attenzione alla capacità di concentrazione.

**MERCOLEDI' ore 16:15 - 17:00 (età consigliata 4-5 anni)**

#### **GINNASTICA RITMICA**

Un corso per l'età prescolare, la cui finalità è lo sviluppo delle capacità motorie e il lavoro di gruppo attraverso l'attività ludica. Verranno proposti giochi ed esercizi per stimolare l'orientamento spazio-temporale, la coordinazione, la percezione ritmica attraverso balli, rilassamento con la musica, espressività corporea, giochi ginnici di relazione e socializzazione.

**MERCOLEDI' ore 16:15 - 17:00 (età consigliata 3-4 anni)**

## **GIOCOSPORT**

I principali obiettivi di questa attività sono rivolti allo sviluppo equilibrato e armonioso dell'identità del bambino, grazie alla conoscenza e la padronanza del proprio corpo e alla capacità di comunicare con gli altri. Il gioco viene utilizzato per accrescere l'autostima e per migliorare la concentrazione.

**MERCOLEDÌ ore 16:15 - 17:00 (età consigliata 4-5 anni)**

**MERCOLEDÌ ore 17:00 - 17:45 (età consigliata 2-3 anni)**

## **AVVIAMENTO ALLA DANZA CLASSICA**

Il corso è rivolto ai bambini che vogliono approcciarsi per la prima volta al mondo della danza classica. Attraverso l'ascolto di brani musicali, i bambini impareranno a tenere il ritmo e il tempo aumentando anche la capacità di coordinazione motoria.

**LUNEDÌ ore 16:15 - 17:00 (età consigliata 4-5 anni)**

## **AVVIAMENTO ALLA DANZA MODERNA**

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

**MARTEDÌ ore 16:15 - 17:00 (età consigliata 3-5 anni)**

## **GIOCOMUSICA**

Sarà un tempo di sperimentazione del suono, del ritmo e del movimento nello spazio attraverso giochi in cui la musica accompagnerà i bimbi in modo diretto e personalizzato sui loro tempi e la loro unicità, con la maestra che suona e canta.

**VENERDÌ ore 16:30 - 17:15 (età consigliata 2-3 anni)**

**Quota associativa: € 40**

**Contributo di frequenza ad un corso:  
€ 260 (1/10-30/06) oppure 160€ (1/10-15/02)**

**Per il solo mese di settembre è prevista  
una quota ridotta di € 20**

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

## CORSI PER BAMBINI E RAGAZZI

### JUDO

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

**GIOVEDÌ' ore 17:00 - 18:00 (6 -7 anni)**

**GIOVEDÌ' ore 17:15 - 18:15 (8 anni)**

**GIOVEDÌ' ore 17:30 - 18:30 (9 anni)**

**GIOVEDÌ' ore 17:45 - 18:45 (10 anni)**

**GIOVEDÌ' ore 18:00 - 19:00 (11 -13 anni)**

**Nota: l'insegnante potrà procedere a delle modifiche degli orari in base anche allo sviluppo fisico del bambino e alle sue capacità**

### KARATE

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

**MARTEDÌ' ore 17:00 - 18:00 (5-6 anni)**

**MARTEDÌ' ore 18:00 - 19:00 (6-7 anni)**

**MARTEDÌ' e/o VENERDÌ ore 17:00 - 18:00 (7-10 anni)**

**MARTEDÌ' e/o VENERDÌ ore 18:00 - 19:00 (11-14 anni)**

### CAPOEIRA

Sintesi di lotta, acrobazie, canto e musica che, insieme, danno vita ad una danza spettacolare, generalmente ballata in cerchio con l'accompagnamento di strumenti a percussione. La capoeira allena il senso del ritmo, dell'ascolto e la coordinazione.

**LUNEDÌ' ore 17:00-18:00 (6-10 anni)**

### KUNG FU

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

**LUNEDÌ' ore 17:00 - 18:00 (6-10 anni principianti)**

**MERCOLEDÌ' ore 17:00 - 18:00 (7-12 anni intermedio)**

### **KICK BOXING JUNIOR**

Introduzione alla Kick Boxing, un allenamento fisico completo che favorisce lo sviluppo della forza, la coordinazione, la propriocezione, la velocità, l'equilibrio e la resistenza, commisurato all'età degli allievi. Fin dal primo approccio alla disciplina sarà possibile acquisire le basi per una efficace difesa personale, scaricare lo stress quotidiano e migliorare l'autostima.

**LUNEDÌ e/o MERCOLEDÌ ore 18:00 - 19:00 (11-14 anni)**

### **ADVENTURE KIDS**

Un percorso composto da corde ed anelli che, attraverso lo spirito dell'avventura e del divertimento, struttura fisicamente i più piccoli allenandoli ad utilizzare tutto il corpo e a sviluppare una corretta postura. L'allenamento alla resistenza verso l'alto sviluppa i muscoli dorsali che sono quelli predisposti ad una postura più eretta e meno incurvata.

**LUNEDÌ ore 18:00 - 19:00 (7-12 anni)**

### **HIP HOP - VIDEO DANCE**

E' uno stile di danza derivante dalla fusione di hip hop e danza jazz. Mantiene il carattere di danza energica, libera da schemi precisi, dove si lavora sulla qualità del movimento e sull'espressività.

**GIOVEDÌ ore 17:00 - 18:00 (6-10 anni)**

### **GINNASTICA RITMICA**

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

**MERCOLEDÌ e/o VENERDÌ ore 17:00 - 18:00 (6-8 anni)**

**MERCOLEDÌ e/o VENERDÌ ore 18:00 - 19:00 (9-12 anni)**

## **DANZA CLASSICA**

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

**LUNEDÌ ore 17:00 - 18:00 (6-8 anni)**

## **DANZA MODERNA E CONTEMPORANEA**

Attività espressiva che permette di entrare in relazione con sé e col proprio corpo, indagando, divertendosi, il suo movimento nello spazio ed esternando le proprie emozioni nel gesto artistico.

**MARTEDÌ ore 17:00 - 18:00 (6-10 anni base)**

**MARTEDÌ' ore 18:00-19:00 (intermedio)**

## **MUSICAL**

Attraverso la recitazione di una leggera trama nella quale si alternano dialoghi, canzoni e balli il bambino potrà sperimentare la sua vena artistica, aumentare la capacità di memorizzare e migliorare la pronuncia di parole più difficili, in un'ottica di apprendimento "leggero" attraverso il divertimento.

**VENERDÌ' ore 17:20 - 18:20 (8-12 anni)**

**Quota associativa: € 40**

**Contributo di frequenza ad un corso:  
€ 260 (1/10-30/06) oppure 160€ (1/10-15/02)**

**Per il solo mese di settembre è prevista  
una quota ridotta di € 20**

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

## CORSI DI ARTI MARZIALI

### JUDO

E' la disciplina educativa giapponese che insegna il miglior impiego dell'energia in un rapporto costruttivo con l'altro, per unificare corpo, mente e cuore e contribuire ad uno sviluppo armonico della personalità.

**LUNEDÌ ore 18:45 - 20:15 (presso la sede di via Trivulzio)**

**GIOVEDÌ ore 19:00 - 20:30**

### AIKIDO

L'Aikido è una raffinata arte marziale, un sistema per difendersi da un numero vastissimo di attacchi. Praticato seriamente è molto allenante a livello "cardio" e permette di tonificare tutti i muscoli del corpo.

**LUNEDÌ ore 20:00 - 21:30**

**MERCOLEDÌ ore 20:00-21:30 (presso la sede di via Trivulzio)**

**GIOVEDÌ ore 12:00 - 13:30**

**VENERDÌ ore 12:30 - 13:30**

### KARATE

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

**MARTEDÌ ore 20:00 - 21:00**

**GIOVEDÌ ore 20:15 - 21:15**

**MARTEDÌ e/o VENERDÌ ore 19:00 - 20:00 (avanzato, cint. marroni e nere)**

### KENJUTSU stile Katori Shinto Ryu

Il Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu è una scuola antica di 600 anni la cui arma principale è la spada. Durante il percorso di studio vengono aggiunte armi di differente lunghezza per aiutare il praticante a sviluppare la capacità di gestione della distanza e dei tempi di attacco e difesa.

**LUNEDÌ ore 21:30 - 23:00 (principianti e avanzati)**

**GIOVEDÌ 19:00 - 20:30 (principianti)**

**GIOVEDÌ ore 20:30 - 22:00 (avanzati)**

**SABATO ore 9:30 - 12:30 (lezione al secondo e quarto sabato del mese)**

### IAIJUTSU stile Hoki Ryu - Katayama Ryu

Questa pratica può essere definita come "la base di tutte le Arti Marziali". L'impostazione e la filosofia dell'Hoki Ryu iaido riunisce in sé tutti i principi basilari. La scuola rende capaci di agire nel modo più veloce e efficace possibile, attraverso forme codificate (Kata) dove si apprende l'uso vero della spada.

**SABATO ore 9:30 - 12:30 (lezione al primo e terzo sabato del mese)**

## **KUNG FU SHAOLIN**

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

**MARTEDÌ ore 21:15 - 22:30**

**GIOVEDÌ ore 21:30 - 22:45**

## **TAI CHI CHUAN**

Arte molto antica i cui principi sono basati sull'interazione e l'alternarsi di quelli che sono, secondo il pensiero cinese, le basi dell'universo: Yang-Yin.

Si apprenderanno le forme, costituite da una serie di movimenti circolari, da eseguire in un modo lento e continuo, ma che in realtà rappresentano il combattimento con un avversario immaginario.

**MARTEDÌ ore 20:00 - 21:15 (stile Yang)**

**GIOVEDÌ ore 20:30 - 21:30 (stile Yang)**

**MERCOLEDÌ e/o VENERDI' ore 20:00 - 21:30 (Taiji/Gong Fu)**

## **JUJITSU**

Il JuJutsu (o JuJitsu) è un'antica forma di combattimento giapponese di contatto, usato dai Samurai nei combattimenti corpo a corpo. Secondo il detto giapponese "Il morbido vince il duro", il JuJitsu sfrutta direttamente l'impeto proveniente dall'avversario per riconoscere le parti vulnerabili del corpo e affrontare il combattimento attraverso la tecnica e non la forza fisica.

**MARTEDÌ ore 21:00 - 22:30**

**GIOVEDÌ ore 21:15 - 22:45**

## **BRAZILIAN JIU JITSU**

Arte marziale nata in Brasile ad inizio '900 come derivazione del judo.

La disciplina si svolge prevalentemente a terra dove, attraverso leve articolari, cambi di posizione e tecniche di strangolamento, si cercherà di controllare e sottomettere l'avversario. Il Brazilian jiu jitsu aiuta a sviluppare coordinazione motoria, forza, agilità, autocontrollo e disciplina.

**MERCOLEDÌ' ore 21:00 - 22:30**

**VENERDI' ore 20:00-21:30**

**SABATO ore 15:00-16:00**

## SPORT DI COMBATTIMENTO

### KICK BOXING

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

#### **LUNEDÌ e/o MERCOLEDÌ ore 19:00 - 20:00**

*Gli Insegnanti tengono lezioni al martedì e al venerdì ore 19-20 e 20-21 presso la sede di via Trivulzio 22*

### FUNCTIONAL MILITARY TRAINING

E' un sistema di allenamento basato sul principio di funzionalità finalizzato a migliorare movimento e funzioni motorie. Si basa su sessioni di allenamento che variano a seconda dell'intensità voluta, sia a corpo libero che con l'ausilio di attrezzi.

#### **LUNEDÌ e/o MERCOLEDÌ ore 20:00 - 21:00**

Quota associativa: € 40

Contributo di frequenza	Mese	Trimestre	Anno
Una lezione a settimana	50	125	340
Due lezioni a settimana	70	170	480
Tre lezioni a settimana	100	245	680

Solo per chi lavora su turni o chi segue allenamenti in altri Centri

Tessera per 8 allenamenti: 120€

*Altri corsi di arti marziali e discipline orientali sono organizzati presso la sede di via Trivulzio 22: Judo, Aikido, Karate, Iaido e spada giapponese, Kick Boxing, Tai chi chuan, Yoga, ecc. I soci possono frequentare le lezioni della stessa disciplina e con lo stesso Maestro anche presso le due sedi.*

## CORSI DI DANZA E BALLO

### BALLI DI GRUPPO

Il corso, adatto a tutte le età, vi farà conoscere dei facili e coinvolgenti balli: bachata, cha cha cha, beguine, disco dance, hully gully, limbo, mambo, meneaito, paso doble, polka, samba, tarantella, e altri di sicuro effetto coreografico.

**GIOVEDÌ ore 15:45 - 16:45**

*Altre lezioni con lo stesso Insegnante presso la sede di v.Trivulzio 22*

### TRIBAL FUSION

La caratteristica e il punto di forza del corso sono la versatilità e la possibilità di passare dalla Danza del Ventre alla Tribal Fusion miscelando in modo creativo le diverse esperienze artistiche e culturali, creando innovative forme di danza, reali espressioni del proprio essere.

**MERCOLEDÌ' ore 19:00 - 20:00**

Quota associativa: € 40

Contributo di frequenza	Mese	Trimestre	Anno
Frequenza a un corso di Balli di Gruppo	40	110	280
Frequenza a un corso di Tribal Fusion	50	125	360

**Contributo di frequenza ad un secondo corso: quota ridotta del 10%**

# CORSI DI GINNASTICA

## **GINNASTICA DOLCE**

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

**MARTEDÌ e/o VENERDÌ' ore 9:00 - 10:00 (GINNASTICA DOLCE)**

**MARTEDÌ' e/o VENERDÌ' 10:15-11:15 (GINNASTICA DOLCE SOFT - CORSO NON SPORTIVO GESTITO DA APS LA COMUNE**

**MARTEDÌ e/o VENERDÌ' ore 11:30 - 12:30 (GINNASTICA DOLCE ATTIVA)**

## **GRUPPI DI CAMMINO**

Per tutti i nostri soci c'è la possibilità di partecipare ai Gruppi di Cammino, attività gratuita per tenersi in forma generando socialità: una volta alla settimana con partenza dalle sede di Via Novara: chiedi informazioni in segreteria per i giorni e gli orari.

## **GINNASTICA POSTURALE - CORSI NON SPORTIVI GESTITI DA APS LA COMUNE**

La ginnastica posturale previene e cura attraverso il movimento le posture del corpo non naturali e dannose alla salute perché hanno lo scopo di rimettere la struttura muscolare in equilibrio, cercando anche di capire le origini delle posture errate per riuscire così ad avere una migliore percezione e gestione del proprio corpo. Il corso è rivolto a persone di tutte le età, non solo per chi ha già patologie alla colonna vertebrale (protrusioni discali, scoliosi, ecc.) ma anche a chi vuole prevenire questi e altri disturbi.

**LUNEDÌ e/o GIOVEDÌ' ore 19:10 - 20:10**

**MARTEDÌ e/o VENERDÌ' ore 10:15 - 11:15**

*Altri corsi di ginnastica posturale sono organizzati presso la sede di via Trivulzio 22, dove è possibile anche chiedere sedute individuali.*

## **GINNASTICA MODELLANTE**

Un corso femminile rivolto a chi desidera tenersi in forma, migliorare l'aspetto, correggere la postura lavorando sulle zone più critiche, ritrovando quindi tonicità. Si pone attenzione alla postura e all'elasticità della colonna vertebrale e delle articolazioni e si mira ad ottenere un buon tono muscolare.

**CORSO A - LUNEDÌ e/o GIOVEDÌ' ore 9:00 - 10:00**

**CORSO B - LUNEDÌ e/o GIOVEDÌ' ore 18:00 - 19:00**

## **PILATES**

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

**MARTEDÌ ore 19:00 - 20:00**

## ACQUAGYM

Insieme di esercizi ginnici a corpo libero o eseguiti mediante l'uso di attrezzi che si effettuano in piscina con base musicale, sfruttando la resistenza esercitata dall'acqua sul movimento del corpo. L'azione modellante svolta dall'acqua consente di tonificare il corpo, potenziare la muscolatura e allenare l'apparato cardiorespiratorio, oltre a svolgere un generale effetto rilassante sull'individuo.

**MARTEDI' ore 14.30**

**GIOVEDI' ore 14.30**

*I corsi di acquagym, entrambi i giorni, si svolgono presso il centro Milanospport - Piscina Quarto Cagnino in Via Benjamin Constant n°15.*

## ANIMAL FLOW

Allenamento a corpo libero che imita le movenze degli animali e trae ispirazione da discipline come lo yoga, la capoeira e la danza. Le figure, collegabili l'una all'altra, consentono di ottenere un flusso armonico il cui obiettivo è di aumentare mobilità e flessibilità di tutto il corpo.

**MARTEDI' ore 20.00 - 21.00**

## BODYFLING

Durante il corso dell'anno verranno svolti stage di bodyflying al sabato. I corsi settimanali di questa disciplina si tengono presso la sede di v. Trivulzio 22

Quota associativa annua: € 40

Contributo di frequenza	Mese	Trimestre	Anno
Ginnastica Dolce monosettimanale	30	70	170
Ginnastica dolce bisettimanale	40	110	230
Altre ginnastiche monosettimanale	50	125	340
Altre ginnastiche bisettimanale	70	160	450

Acquagym	10 lezioni: € 75 Annuale: € 210
Ginnastica Dolce (mono) + Aquagym	€ 350

## **I PROGETTI IN CORSO PROMOSSI AUTONOMAMENTE DA NOI**

### **LE CASE COMUNI (APS La Comune e Fondazione La Comune)**

Iniziato sperimentalmente nel 2014 e ora giunto a maturazione, il progetto si basa sull'idea che anche le persone con disabilità cognitiva abbiano il diritto ad una vita autonoma e indipendente. Da qui la realizzazione di co-housing, dove i giovani con disabilità convivono con coetanei normodotati, e dove la presenza educativa nei loro appartamenti è ridotta all'essenziale. Ad oggi abbiamo attivi 3 appartamenti su Milano. Info sul sito della Fondazione: [www.fondazioneilacomune.org](http://www.fondazioneilacomune.org)

### **FIORI ALL'OCCHIELLO**

Il negozio "Fiori all'Occhiello" (Via Adige 6) nasce come ulteriore tassello di un progetto più ampio per **accompagnare giovani con disabilità intellettiva verso la conquista dell'autonomia**. Il personale del negozio è composto da professionisti con grande esperienza nel settore che lavorano fianco a fianco dei giovani con disabilità che insieme a noi danno vita a questa straordinaria nuova avventura. Il negozio, oltre alla vendita di piante e fiori, offre diversi servizi, rivolti sia ai privati che alle aziende: creazione di composizioni floreali per ogni occasione (matrimoni, cresime, comunioni, eventi aziendali), manutenzione del verde di interni e esterni, allestimento e la manutenzione di balconi e terrazzi, fornitura del verde per uffici, alberghi e ristoranti, catering floreali per aziende e privati, fornitura di fiori per banchetti solidali del terzo settore, realizzazione di orti didattici presso le scuole.

### **SBOCCIAMO**

Con la collaborazione di due note Aziende viti-vinicole, i nostri giovani con disabilità imbottigliano periodicamente a mano dell'ottimo vino (Riesling, Chardonnay e Brunito) in offerta presso le nostre sedi, e il cui ricavato va a sostenere il loro progetto di vita indipendente.

### **CASA EDITRICE LA COMUNE (APS La Comune)**

La nostra Casa Editrice ha pubblicato oltre 35 volumi, dal 2007 ad oggi, i cui proventi servono a sostenere i progetti sociali. Il catalogo è disponibile sul sito ([www.edizionilacomune.com](http://www.edizionilacomune.com)).

# **IL NOSTRO IMPEGNO SOCIALE: PROGETTI COFINANZIATI E COLLABORAZIONE CON LE ISTITUZIONI**

## **IL QUARTIERE INTORNO ALLA SCUOLA**

Un progetto per stimolare la crescita della comunità educante intorno all'Istituto comprensivo Cardarelli-Massaua, attraverso l'organizzazione di molteplici attività volte a coinvolgere bambini e ragazzi, ma soprattutto genitori, nonni e abitanti del quartiere, affinché la scuola diventi "aperta" e permeabile al quartiere, oltre che diventare punto di riferimento per attività di coesione sociale e di supporto alle fasce più fragili della popolazione del quartiere.

Da settembre a dicembre 2022 ci sarà per tutti la possibilità di partecipare alle attività che si svolgono all'interno della serra (via Scrosati 4) dal lunedì al giovedì dalle 16.15 alle 18.30.

Il progetto è realizzato con il contributo del Dipartimento per le Poche della Famiglia della Presidenza del Consiglio dei Ministri.

## **CAM**

Dal 2013 abbiamo assunto la gestione dei 4 CAM del Municipio 7 e dei 4 Centri Anziani (CSCR). Dal 2020 l'Associazione La Comune gestisce anche i 4 CAM del Municipio 6 e i 2 Centri Anziani.

Inoltre l'ASD La Comune collabora con la cooperativa Coesa per la realizzazione delle attività sportive all'interno del Municipio 8.

In tutti questi centri organizziamo attività ricreative e socializzanti per la cittadinanza ad accesso libero.

Chi è interessato a partecipare può rivolgersi direttamente alla segreteria dei CAM presso i municipi.

## **COLLABORAZIONE CON LE U.O.N.P.I.A.**

E' ormai consolidata la nostra collaborazione con le U.O.N.P.I.A. (Unità Operativa di Neuro Psichiatria per Infanzia e Adolescenza) attraverso la quale inseriamo bambini e ragazzi fragili all'interno dei nostri corsi sportivi.

# ENTI NON PROFIT LA COMUNE

## La Vision

La nostra visione del futuro riguarda e comprende l'intero operato degli Enti no profit LA COMUNE. Siccome desideriamo una società più aperta e solidale, e vogliamo consolidarci per generare anche altri spunti, idee e buone pratiche, diventando così un modello di riferimento, riteniamo che la nostra vision sia così riassumibile: *"Una società più inclusiva, aperta, attenta e solidale, dove la nostra realtà sia consolidata, generativa e possa diventare un modello di riferimento"*.

## La Mission

La mission unitaria de La Comune è "Perseguire un valore educativo in tutte le nostre attività", che si declina in modo articolato per i tre diversi Enti:



### Associazione Sportiva Dilettantistica La Comune:

"Promuovere una pratica sportiva dove il valore della crescita educativa sia l'elemento fondamentale e caratterizzante".



### Associazione di Promozione Sociale La Comune:

"Favorire l'aggregazione e la socializzazione, promuovendo maggiori relazioni e connessioni fra le persone, sviluppando interessi comuni che si trasformino in azioni di utilità sociale".



### Fondazione La Comune - impresa sociale ETS:

"Rispondere in modo innovativo a bisogni sociali fornendo un modello di imprenditoria sociale generativo e replicabile, creando relazioni di valore, garantendo la sostenibilità degli interventi e sviluppando l'autonomia dei beneficiari".

## SEGUICI E CONTATTACI SUI NOSTRI CANALI

### ASSOCIAZIONE LA COMUNE (APS E ASD)



[www.la-comune.com](http://www.la-comune.com)



[corsi@la-comune.com](mailto:corsi@la-comune.com)



02.40.71.559



[associazionelacomune](https://www.facebook.com/associazionelacomune)



[associazionelacomune](https://www.instagram.com/associazionelacomune)

### FONDAZIONE LA COMUNE



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



[info@fondazionelacomune.org](mailto:info@fondazionelacomune.org)



[fondazionelacomune](https://www.facebook.com/fondazionelacomune)



[fondazione\\_lacomune](https://www.instagram.com/fondazione_lacomune)



[fondazione La Comune](https://www.linkedin.com/company/fondazione-La-Comune)