



**la comune**

Associazione Sportiva Dilettantistica

**Le nostre attività  
presso le Sedi  
di Via Trivulzio 20 e 22  
Anno 2022/23**

**Tel. 02.40.36.494**

**Orario segreteria**

**Lunedì 9:00/12:30 e 15:45/20:30**

**Martedì 9:00/12:30 e 15:45/20:30**

**Mercoledì 9:00/12:00 e 15:45/20:30**

**Giovedì 9:00/12:30 e 15:45/21:15**

**Venerdì 9:00/12:30 e 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.

**MARTEDI' ore 16:15-17:00**

**MERCOLEDI' ore 16:15-17:00**

#### **KARATE**

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

**MARTEDI' ore 16:15-17:00**

#### **CAPOEIRA**

Corso rivolto ai più piccoli che impareranno a gestire e sviluppare le loro capacità motorie e quelle di relazione nel rispetto reciproco e il divertimento, attraverso la musica tradizionale Brasiliana e i movimenti tipici della Capoeira.

**GIOVEDI' ore 16:15-17:00**

#### **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.

**LUNEDI' ore 16:15-17:00**

**GIOVEDI' ore 16:15-17:00**

### **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 della musica, aumentando anche la capacità di coordinazione motoria.

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

### **AVVIAMENTO ALLA DANZA MODERNA**

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

**MERCOLEDÌ' 16:30-17:15**

**Quota associativa: € 40**

**Contributo di frequenza ad un corso:  
€ 320 (1/10-30/06) oppure 190€ (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%**

# I CORSI PER BAMBINI

## 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.

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

**LUNEDI' e/o MERCOLEDI' ore 17:00-18:00 (8-10 anni)**

## KARATE

Il Karate aiuta lo sviluppo dell'equilibrio posturale e mentale, pone attenzione alla precisione del gesto, migliora l'attenzione e fa comprendere il rispetto dell'altro.

Gli esercizi proposti mirano all'acquisizione della coordinazione, del senso del ritmo, del tempo e della distanza.

**MARTEDI' e/o VENERDI' ore 17:00-18:00**

**MERCOLEDI' ore 17:00-18:00**

## 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, l'ascolto e la coordinazione.

**GIOVEDI' ore 17:00-18:00 (6-11 anni)**

## GINNASTICA RITMICA

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

### **CORSI BASE**

**LUNEDI' ore 17:00-18:00**

**GIOVEDI' ore 17:00-18:00**

### **CORSI INTERMEDI**

**LUNEDI' ore 18:00-19:00**

**GIOVEDI' ore 18:00-19:00**

## HIP HOP - VIDEODANCE

Energia, vitalità, forza, acrobazia sono gli "ingredienti" di questo coinvolgente corso in cui le proprie emozioni verranno incanalate attraverso coreografie collettive.

**LUNEDI' ore 17:00-18:00 (corso intermedio)**

**VENERDI' ore 17:00-18:00 (corso base)**



### **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.

**GIOVEDI' ore 17:00-18:00**

### **DANZA MODERNA E CONTEMPORANEA**

Attività espressiva che permette di entrare in relazione con sé stessi e con gli altri attraverso la musica. Il gesto artistico è lo strumento che permette di esternare le proprie emozioni e sensazioni.

**MERCOLEDI' ore 17:15-18:15**

### **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.

**VENERDI' ore 17:00-18:00**

**Quota associativa: € 40**

**Contributo di frequenza ad un corso:  
€ 320 (1/10-30/06) oppure 190€ (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 RAGAZZI

## JUDO

E' un'arte marziale completa, consente di educare corpo e mente a un migliore impiego delle proprie ed altrui energie.

**LUNEDI' ore 18:00-19:00 (11-15 anni)**

## KARATE

Sviluppa in modo armonico e simmetrico ogni parte del corpo, dà scioltezza articolare, tonifica, potenzia i riflessi e la coordinazione.

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

**MERCOLEDI' ore 16:00-17:00 (corso per ragazzi e giovani con disabilità)**

**MERCOLEDI' ore 18:00-19:00 (11-14 anni)**

## KICK BOXING

La Kick Boxing prevede un allenamento fisico che favorisce lo sviluppo di forza, coordinazione, propriocezione, velocità, equilibrio e resistenza.

**MARTEDI' e/o VENERDI' ore 18:00-19:00 (da 11 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.

**VENERDI' ore 15:45-16:45**

## CAPOEIRA

La capoeira è una disciplina completa che consente di sviluppare concentrazione, attenzione, coordinazione dei movimenti in sintonia col ritmo degli strumenti e coi movimenti dell'avversario

**GIOVEDI' ore 15:15-16:15 (dai 13 anni)**

**Quota associativa: € 40**

**Contributo di frequenza ad un corso:  
€ 320 (1/10-30/06) oppure 190€ (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 BALLO

## BALLI DI GRUPPO

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

**LUNEDI' ore 10:00-11:00 / ore 15:45-16:45 / ore 18:00-19:00**

**VENERDI' ore 14:30-15:30 / ore 18:00-19:00**

## TRIBAL FUSION

Con il termine Tribal Fusion ci si riferisce ad una disciplina che pone forte enfasi sui movimenti e sull'estetica della danza orientale, fondendosi con elementi di altre danze, tra cui: indiana, flamenco e nordafricana.

**GIOVEDI' 19:00-20:00**

## BOLLYWOOD - CORSO NON SPORTIVO GRSTITO DA APS LA COMUNE

Deriva dalle danze folk provenienti dalle diverse culture indiane e dalle forme più classiche di antiche danze. Attraverso le coreografie ci si diverte, si imparano i passi della danza Bollywood e si entra in contatto con il proprio "essere danzante".

**MERCOLEDI' ore 20:30-21:45**

## DANZA DEL VENTRE

La danza del ventre è universalmente praticata per i benefici che porta alle donne, non per ultimo il divertimento.

Dona benessere, rinforzando la muscolatura della schiena e la mobilità del bacino. Nel tempo si impara a muoversi sempre con maggiore eleganza, tuffandosi nell'ascolto dei ritmi e delle musiche affascinanti del mondo arabo.

**GIOVEDI' ore 20:00-21:00**

Quota associativa: € 40

Contributo di frequenza		Mese	Trimes tre	Anno
Frequenza a un corso di Balli di Gruppo		40	110	280
Frequenza ad altri corsi di ballo		50	125	360

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

*Altri corsi di Ballo di Gruppo presso la sede di Via Novara 97.*

# CORSI DI ARTI MARZIALI PER GIOVANI E ADULTI

## **JUDO**

E' un'arte marziale completa, consente di educare corpo e mente a un migliore impiego delle proprie ed altrui energie, il tutto, in un clima di collaborazione reciproco e rispetto.

**LUNEDI' ore 18:45-20:15 (dai 16 anni)**

**GIOVEDI' ore 19:00-20:30 (dai 16 anni presso la sede di Via Novara 97)**

## **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. Può esser praticato da giovani e meno giovani. L'Aikido è una pratica intensa e divertente che può arrivare a livelli di atleticità notevoli, non trascurando un'idea efficace di difesa personale.

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

*(presso la sede di Via Novara si tengono corsi anche al mattino)*

## **KI-AIKIDO**

Evoluzione del Bushidō (la via del Samurai), il KiAikido è sincera espressione del Budō, che pone come aspirazione delle moderne Arti Marziali, la cessazione del combattimento e delle ostilità, mediante una condizione di disarmo dell'avversario e di sé stessi. La pratica del KiAikido ci insegna l'autoprotezione, porta a sviluppare la capacità di risolvere i conflitti senza l'uso della violenza, senza vincitori né vinti.

**MARTEDI' e/o GIOVEDI' ore 21:00-22:30**

## **TAIJIQUAN**

L'insegnamento è tradizionale, quindi vengono studiate tutte le implicazioni marziali, salutistiche e filosofiche della disciplina. E' uno stile morbido e praticabile da chiunque a qualsiasi età.

**LUNEDI' ore 19:00-20:15**

## **QI GONG NEL JU-NO-KATA - CORSO NON SPORTIVO GESTITO DA APS LA COMUNE**

Lo studio del Qi gong viene proposto in abbinata con il kata della cedevolezza, una forma senza proiezioni creata da Kano Jigoro, l'ideatore del Judo, che sottolinea il senso dell'adattabilità e della non contrapposizione. È una pratica salutare adatta a chiunque.

**MARTEDI' ore 20:30-21:45**

## CAPOEIRA

La capoeira è una disciplina completa: consente di sviluppare concentrazione, attenzione, coordinazione dei movimenti in sintonia col ritmo degli strumenti e coi movimenti dell'avversario; aumenta l'agilità del corpo e l'elasticità delle articolazioni, definisce e potenzia la muscolatura; aiuta ad essere più resistenti alla fatica, a suonare nuovi strumenti musicali e cantare in coro.

**GIOVEDÌ ore 15:15-16:15 (dai 13 anni)**

## KICK BOXING

La Kick Boxing prevede un allenamento fisico completo che favorisce notevoli sviluppi di forza, coordinazione, propriocezione, esplosività, velocità, equilibrio e 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.

**MARTEDÌ e/o VENERDÌ ore 18:00-19:00 (da 12 anni)**

**MARTEDÌ e/o VENERDÌ ore 19:00-20:00 (corso intermedio)**

**MARTEDÌ e/o GIOVEDÌ e/o VENERDÌ ore 20:00-21:00 (corso base)**

**GIOVEDÌ ore 19:00-20:00 (preparazione atletica)**

Quota associativa: € 40

Contributo di frequenza	Mese	Trimestre	Anno
Una lezione a settimana	50	125	360
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€

# CORSI DI GINNASTICA E YOGA

## **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.

**MARTEDI' e/o VENERDI' ore 10:00-11:00 (Ginnastica dolce)**

**MARTEDI' e/o VENERDI' ore 11:00-12:00 (Ginnastica dolce attiva)**

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

Il corso vuole incidere positivamente sulla postura della persona attraverso esercizi di ginnastica di diversa difficoltà. Si intende infatti prevenire e curare attraverso il movimento le posture del corpo non naturali e dannose alla salute. Gli esercizi e i movimenti 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.

**LUNEDI' e/o GIOVEDI' ore 10:00-11:00**

**LUNEDI' e/o GIOVEDI' ore 11:00-12:00**

**LUNEDI' ore 18:00-19:00 (max. 4 persone)**

**LUNEDI' ore 19:00-20:00**

**MARTEDI' ore 17:00-18:00**

**MARTEDI' ore 18:00-19:00**

**MERCOLEDI' ore 18:30-19:30**

**MERCOLEDI' ore 19:30-20:30**

## **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.

**MARTEDI' e/o VENERDI' ore 9:00-10:00**

**MARTEDI' ore 19:00-20:00**

**GIOVEDI' ore 18:00-19:00**

Presso la nostra sede si appoggiano professionisti specializzati in:

**OSTEOPATIA**

**FISIOTERAPIA**

**NUTRIZIONISMO**

Per tutte le informazioni rivolgersi in segreteria

## **BODYFLING**

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

Un corso che tonifica, accresce la mobilità, il controllo e la percezione del proprio corpo, migliora la coordinazione e la flessibilità.

**MERCOLEDI' 18:00-19:00 (pilates in sospensione)**

**MERCOLEDI' ore 19:00-20:00 (acro-body flying)**

**GIOVEDI' ore 18:00-19:00**

**GIOVEDI' ore 19:00-20:00**

## **HATHA YOGA - CORSO NON SPORTIVO GESTITO DA APS LA COMUNE**

Il respiro e la postura sono i mezzi che conducono alla consapevolezza del proprio essere, mantenendo le Asana (posizioni). Con un'adeguata respirazione il corpo diventa elastico e si rafforza per raggiungere così una "mente fresca, un cuore caldo ed un ventre forte".

**LUNEDI' ore 20:15-21:30**

**MARTEDI' e/o VENERDI' ore 9:30-10:45**

**GIOVEDI' ore 19:00-20:00 (max. 4 persone)**

Quota associativa: € 40

Contributo di frequenza	Mese	Trimestre	Anno
Frequenza monosettimanale - corso di ginnastica dolce	30	70	180
Frequenza monosettimanale a un corso di ginnastica posturale, pilates o body flying	50	125	360
Frequenza ai corsi con 4 partecipanti	60	150	420

*Contributo di frequenza per la seconda lezione settimanale:  
**quota ridotta del 50%***

## **ALTRE ATTIVITA'**

### **STAGE DURANTE L'ANNO**

Il calendario degli stage di approfondimento delle varie discipline è sempre molto ricco: nei weekend potrai trovare stage di discipline orientali (judo, karate, spada giapponese, ecc), stage di body flying e altre attività, insieme a stage rivolti a chi vuole avvicinarsi a nuove discipline. Informati in segreteria.

### **CORSI DI FORMAZIONE**

In collaborazione con docenti universitari organizziamo momenti formativi per i nostri insegnanti e collaboratori, specialmente in ambito pedagogico. Chi fosse interessato a seguirli, anche in vista di future collaborazioni, può rivolgersi in segreteria.

### **EVENTI**

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

### **GRUPPI DI CAMMINO**

Un modo semplice per tenersi in forma generando socialità: una volta alla settimana con partenza dalle sedi di Via Novara: chiedi informazioni in segreteria per i giorni e gli orari.

### **ATTIVITA' CULTURALI**

Nelle nostre sedi potrai trovare svariate proposte, dai corsi di lingua a quelli artistici, dallo spazio compiti per bambini ad eventi culturali: mantieniti aggiornato con le newsletter periodiche, consultando il sito e leggendo gli avvisi affissi in bacheca

### **CORSI SPECIFICI PER PERSONE CON DISABILITA'**

Ci occupiamo di persone con disabilità attraverso percorsi specifici e integrati di arti terapie di movimento ed espressive, sia presso le nostre sedi che presso strutture esterne.

### **FESTE DI COMPLEANNO**

Presso le nostre sedi è possibile organizzare feste di compleanno per i bambini. Per maggiori informazioni chiedere in segreteria.



## **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*



*corsi@la-comune.com*



*02.40.36.494*



*associazionelacomune*



*associazionelacomune*

### FONDAZIONE LA COMUNE



*www.fondazionelacomune.org*



*info@fondazionelacomune.org*



*aondazionelacomune*



*fondazione\_lacomune*



*fondazione La Comune*