**Gennaio/Febbraio 2019**

**Centro Universitario Sportivo Milano**

**Indirizzo: Via Circonvallazione Idroscalo, 11, 20090 Segrate MI Telefono:02 702 1141**

****

**Il 26 Gennaio 2019 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^ A At - 5^F En - 5^D En**

 **Modulo avviamento alla pratica della Scherma e del Kraw Maga: Modulo Beach Volley; Modulo Tennis e Calcetto;**

**c/o CUS Milano Via Circonvallazione idroscalo, 11 Segrate Mi**

**ore 08:30 ritrovo c/o il CUS Milano;**

**ore 09:00 inizio delle lezioni come da prospetto;**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ore 09.00 / 10.20** | **5^D En Fitness**  | **5^A At Scherma**  | **5^F En Kraw Maga**  |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^F En Scherma** | **5^D En Kraw Maga**  | **5^A At Fitness** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^F En Fitness** | **5^A At Kraw Maga** | **5^D En Scherma** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 -**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 -**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis** |

**Ore 16:30 termine delle lezioni.**

**Il 02 Febbraio 2019 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^B Sv - 5^C En - 5^I En**

 **Modulo avviamento alla pratica della Scherma e del Kraw Maga: Modulo Beach Volley; Modulo Tennis e Calcetto;**

 **c/o CUS Milano Via Circonvallazione idroscalo, 11 Segrate Mi**

**ore 08:30 ritrovo c/o il CUS Milano;**

**ore 09:00 inizio delle lezioni come da prospetto;**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ore 09.00 / 10.20** | **5^I En Scherma** | **5^C En Fitness** | **5^B Sv Kraw Maga**  |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^B Sv Fitness** | **5^I En Kraw Maga**  | **5^C En Scherma** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^C En Kraw Maga** | **5^B Sv Scherma** | **5^I En Fitness** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 -**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 -**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis** |

**Ore 16:30 termine delle lezioni.**

**Il 09 Febbraio 2019 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^A En – 5^ B At - 5^B En**

 **Modulo avviamento alla pratica della Scherma e del Kraw Maga: Modulo Beach Volley;**

 **Modulo Tennis, Fitness e Calcetto;**

**c/o CUS Milano Via Circonvallazione idroscalo, 11 Segrate Mi**

**ore 08:30 ritrovo c/o il CUS Milano;**

**ore 09:00 inizio delle lezioni come da prospetto;**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ore 09.00 / 10.20** | **5^A En Scherma** | **5^B En Fitness** | **5^B At Kraw Maga**  |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^B At Fitness** | **5^A En Kraw Maga**  | **5^B En Scherma** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^B En Kraw Maga**  | **5^ B At Scherma** | **5^A En Fitness** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 -**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 -**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis** |

**Ore 16:30 termine delle lezioni.**

**Il 16 Febbraio 2019 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^E En - 5^A Sv**

**Modulo avviamento alla pratica della Scherma, Fitness e del Kraw Maga: Modulo Beach Volley; Palestra, Tennis e Calcetto;**

 **c/o CUS Milano Via Circonvallazione idroscalo, 11 Segrate Mi**

**ore 08:30 ritrovo c/o il CUS Milano;**

**ore 09:00 inizio delle lezioni come da prospetto;**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ore 09.00 / 11.00** | **5^A Sv Scherma** | **5^E En Kraw Maga** |
| **ore 11.00 / 13.00** | **5^E En Scherma** | **5^A Sv Kraw Maga**  |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5**  | **Beach volley** |
| **Ore 15.00/16.00** | **Tennis** | **Fitness** |

**Ore 16:30 termine delle lezioni.**

**Marzo 2019**

**Centro Universitario Sportivo Milano**

**Indirizzo: Via Circonvallazione Idroscalo, 11, 20090 Segrate MI Telefono:02 702 1141**

****

**Il 02 Marzo 2019 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^A At - 5^C En - 5^F En**

**modulo avviamento alla pratica del Taekwondo, Kick Boxing e Scherma: Modulo Beach Volley; modulo Tennis e Calcetto;**

**c/o CUS Milano**  Via Circonvallazione idroscalo, 11 Segrate Mi

ore 08:30 **ritrovo c/o il CUS Milano**;

**ore 09:00 inizio delle lezioni come da prospetto**;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ore 09.00 / 10.20** | **5^A At Fitness** | **5^F En Kick Boxing** | **5^C En Taekwondo** |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^C En Kick Boxing** | **5^A At Taekwondo** | **5^F En Fitness** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^F En Taekwondo**  | **5^C En Fitness** | **5^A At Kick Boxing** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis/Fitness** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis/Fitness** |

**Ore 16:30 termine delle lezioni.**

**Il 16 Marzo 2019 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^B Sv - 5^E En – 5^A En**

**Modulo avviamento alla pratica del Taekwondo, Kick Boxing e Scherma: Modulo Beach Volley; Modulo Tennis e Calcetto;**

**c/o CUS Milano Via Circonvallazione idroscalo, 11 Segrate Mi**

**ore 08:30 ritrovo c/o il CUS Milano;**

**ore 09:00 inizio delle lezioni come da prospetto;**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ore 09.00 / 10.20** | **5^E En Kick Boxing** | **5^B Sv Taekwondo** | **5^A En Fitness** |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^A En Kick Boxing** | **5^B Sv Fitness** | **5^E En Taekwondo** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^E En Fitness** | **5^B Sv Kick Boxing** | **5^A En Taekwondo** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis/Fitness** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis/Fitness** |

**Ore 16:30 termine delle lezioni.**

**Il 30 Marzo 2019 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^A Sv - 5^B En - 5^I En**

**Modulo avviamento alla pratica del Taekwondo , Kick Boxing e Scherma; Modulo Beach Volley; Modulo Tennis e Calcetto;**

**c/o CUS Milano Via Circonvallazione idroscalo, 11 Segrate Mi**

**ore 08:30 ritrovo c/o il CUS Milano;**

**ore 09:00 inizio delle lezioni come da prospetto;**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ore 09.00 / 10.20** | **5^A Sv Fitness** | **5^B En Kick Boxing** | **5^I En Taekwondo** |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^I En Kick Boxing** | **5^A Sv Taekwondo** | **5^B En Fitness** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^B En Taekwondo**  | **5^I En Fitness** | **5^A Sv Kick Boxing** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis/Fitness** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis/Fitness** |

Ore 16:30 termine delle lezioni.

**Il 6 Aprile 2019 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^B At – 5^D En**

 **modulo avviamento alla pratica del Taekwondo, Kick Boxing e Scherma: Modulo Beach Volley; modulo Tennis e Calcetto;**

 **c/o CUS Milano Via Circonvallazione idroscalo, 11 Segrate Mi**

**ore 08:30 ritrovo c/o il CUS Milano;**

**ore 09:00 inizio delle lezioni come da prospetto;**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ore 09.00 / 11.00** | **5^D En Taekwondo** | **5^B At Kick Boxing** |
| **ore 11.00 / 13.00** | **5^B At Taekwondo** | **5^D En Kick Boxing** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5**  | **Beach volley** |
| **Ore 15.00/16.00** | **Tennis** | **Fitness** |

**Ore 16:30 termine delle lezioni.**

**Aprile/Maggio 2019**

**Centro Universitario Sportivo Milano**

**Indirizzo: Via Circonvallazione Idroscalo, 11, 20090 Segrate MI Telefono:02 702 1141**

****

**Il 13 Aprile 2019 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^B En – 5^F En - 5^I En**

**Modulo avviamento alla pratica della Vela , Canoa, Canottaggio e Sup: Modulo Beach Volley; Modulo Tennis, Fitness e Calcetto;**

**c/o CUS Milano Via Circonvallazione idroscalo, 11 Segrate Mi**

**ore 08:30 ritrovo c/o il CUS Milano;**

**ore 09:00 inizio delle lezioni come da prospetto;**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ore 09.00 / 10.20** | **5^B En Vela** | **5^I En Canoa** | **5^F En SUP** |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^F En Canoa** | **5^B En SUP**  | **5^I En Vela** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^I En SUP** | **5^F En Vela** | **5^B En Canoa** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 -**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis/Fitness** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 -**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis/Fitness** |

**Ore 16:30 termine delle lezioni.**

**Il 04 Maggio 2019 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi - 5^D En - 5^A En - 5^C En**

**Modulo avviamento alla pratica della Vela , Canoa, Canottaggio e Sup: Modulo Beach Volley; Modulo Tennis, Fitness e Calcetto;**

**c/o CUS Milano Via Circonvallazione idroscalo, 11 Segrate Mi**

**ore 08:30 ritrovo c/o il CUS Milano;**

**ore 09:00 inizio delle lezioni come da prospetto;**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ore 09.00 / 10.20** | **5^D En SUP** | **5^C En Canoa** | **5^A En Vela** |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^A En Canoa** | **5^D En Vela** | **5^C En SUP** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^C En Vela** | **5^A En SUP** | **5^D En Canoa** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 -**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis/Fitness** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 -**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis/Fitness** |

**Ore 16:30 termine delle lezioni.**

**Il 11 Maggio 2019 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^A At - 5^B At - 5^A Sv**

**Modulo avviamento alla pratica della Vela , Canoa, Canottaggio e Sup: Modulo Beach Volley; Modulo Tennis, Fitness e Calcetto;**

**c/o CUS Milano Via Circonvallazione idroscalo, 11 Segrate Mi**

**ore 08:30 ritrovo c/o il CUS Milano;**

**ore 09:00 inizio delle lezioni come da prospetto;**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ore 09.00 / 10.20** | **5^B At Vela** | **5^A At Canoa** | **5^A Sv SUP** |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^A Sv Canoa** | **5^B At SUP** | **5^A At Vela** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^A At SUP** | **5^A Sv Vela** | **5^B At Canoa** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 -**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis/Fitness** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 -**  | **5^ Beach volley** | **5^ Tennis/Fitness** |

**Ore 16:30 termine delle lezioni.**

**Il 18 Maggio 2019 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^E En - 5^B Sv**

**Modulo avviamento alla pratica della Vela , Canoa, Canottaggio e Sup: Modulo Beach Volley; Modulo Tennis, Fitness e Calcetto;**

**c/o CUS Milano Via Circonvallazione idroscalo, 11 Segrate Mi**

**ore 08:30 ritrovo c/o il CUS Milano;**

**ore 09:00 inizio delle lezioni come da prospetto;**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ore 09.00 / 11.00** | **5^B Sv Vela** | **5^E En Canoa/SUP** |
| **ore 11.00 / 13.00** | **5^E En Vela** | **5^B Sv Canoa/SUP** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5**  | **Beach volley** |
| **Ore 15.00/16.00** | **Tennis** | **Fitness** |

**Ore 16:30 termine delle lezioni.**