# Gennaio/Febbraio 2020

## Centro Universitario Sportivo Milano

**Indirizzo: Via Circonvallazione Idroscalo, 11, 20090 Segrate MI Telefono:02 702 11432**

****

## Il 25 Gennaio 2020 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^A En – 5^C En - 5^ B Sv

**Modulo avviamento alla pratica della Scherma e del Kraw Maga: Modulo Fitness – Clinic; Modulo Beach Volley; Modulo Tennis, Calcetto e Basket; Modulo Teoria e pratica Scacchi;**

**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 Fitness F.T. Clinc** | **5^B Sv Scherma**  | **5^C En Kraw Maga**  |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^C En Scherma** | **5^A En Kraw Maga**  | **5^B Sv Fitness F.T. Clinc** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^C En Fitness F.T. Clinc** | **5^B Sv Kraw Maga** | **5^A En Scherma** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ 1° Study Scacchi** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ Partite Scacchi**  |

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

## Il 01 Febbraio 2020 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^A Sv - 5^ D En – 5^E En

**Modulo avviamento alla pratica della Scherma e del Kraw Maga: Modulo Fitness – Clinic; Modulo Beach Volley; Modulo Tennis, Calcetto e Basket; Modulo Teoria e pratica Scacchi;**

 **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 F.T. Clinc** | **5^D En Scherma**  | **5^E En Kraw Maga**  |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^E En Scherma** | **5^A Sv Kraw Maga**  | **5^D En Fitness F.T. Clinc** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^E En Fitness F.T. Clinc** | **5^D Ent Kraw Maga** | **5^A Sv Scherma** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ 1° Study Scacchi** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ Partite Scacchi**  |

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

## Il 08 Febbraio 2020 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^B En -5^ B At - 5^A At/ F En

**Modulo avviamento alla pratica della Scherma e del Kraw Maga: Modulo Fitness – Clinic; Modulo Beach Volley; Modulo Tennis ,Calcetto e Basket; Modulo Teoria e pratica Scacchi;**

**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 Fitness F.T. Clinc** | **5^ B At Scherma**  | **5^A-F Kraw Maga**  |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^A-F Scherma** | **5^B En Kraw Maga**  | **5^ B At Fitness F.T. Clinc** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^A-F Fitness F.T. Clinc** | **5^ B At Kraw Maga** | **5^B En Scherma** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ 1° Study Scacchi** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ Partite Scacchi**  |

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

# Marzo 2020

## Centro Universitario Sportivo Milano

**Indirizzo: Via Circonvallazione Idroscalo, 11, 20090 Segrate MI Telefono:02 702 11432**

****

## Il 07 Marzo 2020 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^B En - 5^D En – 5^E En

**Modulo avviamento alla pratica del Taekwondo e Kick Boxing: Modulo Allenamento Funzionale; Modulo Beach Volley; Modulo Tennis, Calcetto e Basket; Modulo Teoria e pratica Scacchi;**

**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 Fitness Funzionale** | **5^D En Kick Boxing** | **5^E En Taekwondo** |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^E En Kick Boxing** | **5^B En Taekwondo** | **5^D En Fitness Funzionale** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^D En Taekwondo**  | **5^E En Fitness Funzionale** | **5^B En Kick Boxing** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ 2° Study Scacchi** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ Partite Scacchi**  |

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

## Il 14 Marzo 2020 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5A En - 5^B Sv - 5^A At-F En

**Modulo avviamento alla pratica del Taekwondo e Kick Boxing: Modulo Allenamento Funzionale; Modulo Beach Volley; Modulo Tennis, Calcetto e Basket; Modulo Teoria e pratica Scacchi;**

**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 Fitness Funzionale** | **5^A-F Kick Boxing** | **5^B Sv Taekwondo** |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^B Sv Kick Boxing** | **5^A En Taekwondo** | **5^A-F Fitness Funzionale** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^A-F Taekwondo**  | **5^B Sv Fitness Funzionale** | **5^A En Kick Boxing** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ 2° Study Scacchi** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ Partite Scacchi**  |

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

## Il 21 Marzo 2020 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^A Sv - 5^B At - 5^C En

**Modulo avviamento alla pratica del Taekwondo e Kick Boxing: Modulo Allenamento Funzionale; Modulo Beach Volley; Modulo Tennis, Calcetto e Basket; Modulo Teoria e pratica Scacchi;**

**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 Fitness Funzionale** | **5^C En Kick Boxing** | **5^A Sv Taekwondo** |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^A Sv Kick Boxing** | **5^B At Taekwondo** | **5^C En Fitness Funzionale** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^C En Taekwondo**  | **5^A Sv Fitness Funzionale** | **5^B At Kick Boxing** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ 2° Study Scacchi** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ Partite Scacchi**  |

**Ore 16:30 termine delle lezioni**

# Maggio 2020

# Centro Universitario Sportivo Milano

**Indirizzo: Via Circonvallazione Idroscalo, 11, 20090 Segrate MI Telefono:02 702 11432**

****

## Il 09 Maggio 2020 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^A At-F En - 5^B En – 5^E En

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

**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^A-F Canoa** | **5^E En SUP** |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^E En Canoa** | **5^B En SUP**  | **5^A-F Vela** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^A-F SUP** | **5^E En Vela** | **5^B En Canoa** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ 3° Study Scacchi** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ Torneo Scacchi**  |

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

## Il 16 Maggio 2020 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^B At - 5^B Sv - 5^D En

**Modulo avviamento alla pratica della Vela , Canoa e Sup: Modulo Beach Volley; Modulo Tennis, Calcetto e Basket; Modulo Teoria e pratica Scacchi;**

**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 SUP** | **5^B Sv Canoa** | **5^D En Vela** |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^D En Canoa** | **5^B At Vela** | **5^B Sv SUP** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^B Sv Vela** | **5^D En SUP** | **5^B At Canoa** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ 3° Study Scacchi** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ Torneo Scacchi**  |

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

## Il 23 Maggio 2020 dalle ore 8.30 alle 16.30 Classi 5^A En - 5^A Sv - 5^C En

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

**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 Vela** | **5^C En Canoa** | **5^A Sv SUP** |
| **ore 10.20 / 11.40** | **5^A Sv Canoa** | **5^A En SUP** | **5^C En Vela** |
| **ore 11.40 / 13.00** | **5^C En SUP** | **5^A Sv Vela** | **5^A En Canoa** |
| **Ore 13:00/14:00** | **Pausa** | **Pausa** | **Pausa** |
| **Ore 14:00/15:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ 3° Study Scacchi** |
| **Ore 15:00/16:00** | **5^ Calcio a 5 - Tennis** | **5^ Beach volley-Basket** | **5^ Torneo Scacchi**  |

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