Programma Progetto Sportivo 2020/21

Le attività si svolgeranno il 10-17-31 Ottobre 2020 presso il PALACUS Idroscalo Milano

10 Ottobre 2020 dalle ore 08.30 alle 16:30

**5ª A En 5ª B Sv 5ª E En/ F Pd**

Modulo di teoria e pratica del Tennis, lezione di teoria e gioco degli Scacchi, modulo di Fitness “ allenamento

funzionale in palestra”;

ore 8.30 **ritrovo presso il CUS Idroscalo di Milano,** spiegazione e organizzazione delle attività;

ore 9:00 inizio lezioni di teoria e pratica di Tennis,Scacchi, Fitness “Allenamento funzionale”;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ore 09:00 / 11:00** | **5^ A En**  **Tennis** | **5^ B Sv**  **Scacchi** | **5^ E En-F Pd**  **Fitness** |
| **ore 11:00 / 13:00** | **5^ B Sv**  **Tennis** | **5^ A En**  **Fitness** | **5^ E En-F Pd**  **Scacchi** |
| **ore 13:00 / 14:15**  **pausa pranzo** | | | |
| **ore 14:00 / 16:15** | **5^ E En-F Pd**  **Tennis** | **5^ A En**  **Scacchi** | **5^B Sv**  **Fitness** |

**ore 16:30 termine delle lezioni**

**Come raggiungere il Palacus con i mezzi pubblici**:

Prendere indifferentemente la linea autobus 73 o la 73 / (barrata), che fanno capolinea in piazza Diaz: entrambe fanno fermata a Linate aeroporto.

Nel caso della prima (la 73) scendere a Linate e prendere la 923 che fermerà alle tribune Idroscalo.

Per la 73 / (barrata), invece, proseguire fino alla fermata delle tribune Idroscalo.

Alle tribune, scendere gli scalini di accesso all’Idroscalo e percorrere in senso orario la strada dietro i capannoni che costeggia il bacino. Dopo circa 1000 metri arriverete ai cancelli **CUS Milano**.

17 Ottobre 2020 dalle ore 08.30 alle 16:30

**5ª A At- C Sv 5^B En 5ª D En**

Modulo di teoria e pratica del Tennis, lezione di teoria e gioco degli Scacchi, modulo di Fitness “ allenamento

funzionale in palestra”;

ore 8.30 **ritrovo presso il CUS Idroscalo di Milano,** spiegazione e organizzazione delle attività;

ore 9:00 inizio lezioni di teoria e pratica di Tennis,Scacchi, Fitness “Allenamento funzionale”;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ore 09:00 / 11:00** | **5^ A At-C Sv**  **Tennis** | **5^ B En**  **Scacchi** | **5^ D En**  **Fitness** |
| **ore 11:00 / 13:00** | **5^ B En**  **Tennis** | **5^ A At-C Sv Fitness** | **5^ D En**  **Scacchi** |
| **ore 13:00 / 14:15**  **pausa pranzo** | | | |
| **ore 14:00 / 16:15** | **5^ D En**  **Tennis** | **5^ A At-C Sv**  **Scacchi** | **5^ B En**  **Fitness** |

**ore 16:30 termine delle lezioni**

**Come raggiungere il Palacus con i mezzi pubblici**:

Prendere indifferentemente la linea autobus 73 o la 73 / (barrata), che fanno capolinea in piazza Diaz: entrambe fanno fermata a Linate aeroporto.

Nel caso della prima (la 73) scendere a Linate e prendere la 923 che fermerà alle tribune Idroscalo.

Per la 73 / (barrata), invece, proseguire fino alla fermata delle tribune Idroscalo.

Alle tribune, scendere gli scalini di accesso all’Idroscalo e percorrere in senso orario la strada dietro i capannoni che costeggia il bacino. Dopo circa 1000 metri arriverete ai cancelli **CUS Milano**.

31 Ottobre 2020 dalle ore 08.30 alle 16:30

**5ª B At 5ª A Sv 5^C En**

Modulo di teoria e pratica del Tennis, lezione di teoria e gioco degli Scacchi, modulo di Fitness “ allenamento

funzionale in palestra”;

ore 8.30 **ritrovo presso il CUS Idroscalo di Milano,** spiegazione e organizzazione delle attività;

ore 9:00 inizio lezioni di teoria e pratica di Tennis,Scacchi, Fitness “Allenamento funzionale”;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ore 09:00 / 11:00** | **5^ B At**  **Tennis** | **5^ A Sv**  **Scacchi** | **5^ C En**  **Fitness** |
| **ore 11:00 / 13:00** | **5^ A Sv**  **Fitness** | **5^ B At**  **Scacchi** | **5^ C En**  **Tennis** |
| **ore 13:00 / 14:15**  **pausa pranzo** | | | |
| **ore 14:00 / 16:15** | **5^ C En**  **Scacchi** | **5^ B At**  **Fitness** | **5^ A Sv**  **Tennis** |

**ore 16:30 termine delle lezioni**

**Come raggiungere il Palacus con i mezzi pubblici**:

Prendere indifferentemente la linea autobus 73 o la 73 / (barrata), che fanno capolinea in piazza Diaz: entrambe fanno fermata a Linate aeroporto.

Nel caso della prima (la 73) scendere a Linate e prendere la 923 che fermerà alle tribune Idroscalo.

Per la 73 / (barrata), invece, proseguire fino alla fermata delle tribune Idroscalo.

Alle tribune, scendere gli scalini di accesso all’Idroscalo e percorrere in senso orario la strada dietro i capannoni che costeggia il bacino. Dopo circa 1000 metri arriverete ai cancelli **CUS Milano**.