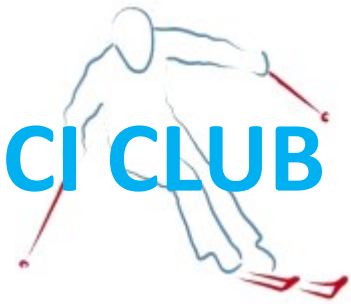




eni polo sociale
San Donato Milanese



A.S.D. POLIUISP 10 SCI CLUB

Eni Polo Sociale ha rinnovato l'accordo con lo sci club
Poliuisp 10 di Milano.

I benefici, per i nostri soci appassionati di sport invernali, sono molteplici:

- è possibile partecipare alle **gite sulla neve** e ai **corsi di sci e di snowboard** proposti da **Poliuisp 10** di Milano senza dover pagare la relativa quota associativa annuale pari a 20 €
- è possibile sottoscrivere l'**assicurazione** annuale per RCT sugli sci e per le spese di primo intervento a 16 €
- è possibile seguire i **corsi di ginnastica presciistica**
- agevolazioni per il noleggio dell'attrezzatura (**sci, scarponi, bastoncini, caschi, snowboard**) presso alcuni centri convenzionati (elenco disponibile in segreteria)

Per maggiori informazioni sulla programmazione invernale visita il sito: www.poliuisp.it

www.enipolosociale.com



CORSI SCI e SNOWBOARD 2017

il **sabato** o la **domenica** in 5 lezioni di 3h ciascuna
corsi di sci per tutti i livelli, dai principianti agli esperti

Gli allievi vengono inseriti in piccoli **gruppi di 7/8 persone** in base alle capacità (4/5 massimo nei gruppi di principianti).

Le uscite si svolgono in alcune delle più belle località di Svizzera e Francia . Le località scelte sono tutte facilmente raggiungibili in pullman con comodi viaggi.

In occasione delle uscite è possibile anche fermarsi per il week-end ed usufruire sempre anche dello sci accompagnato.

SABATO

14 gennaio
28 gennaio
11 febbraio
25 febbraio
11 marzo

DOMENICA

15 gennaio
29 gennaio
12 febbraio
26 febbraio
12 marzo

LOCALITA'

Laax (CH)
Savognin (CH)
Monginevro (F)
Serre Chevalier (F)
Aletsch (CH)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE 260 euro

- assicurazione multirischineve
- **5 lezioni pratiche di 3h ciascuna**
- **5 viaggi di A/R in bus, cena durante il week-end finale o altra gita a scelta**

Per gli iscritti al corso, noleggio attrezzatura per tutta la stagione o acquisto a prezzo scontatissimo!

I corsi si chiudono con il:

Week-end di fine corso

A LANSLEBOURG (1400-2800 m) in Val Cenis (F)

25 - 26 Marzo 2017

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

- **170 euro** per tutti i corsisti;
- **195 euro** per gli amici non iscritti al corso.

La quota comprende: viaggio A/R in pullman, sistemazione in hotel con cena tipica (bevande incluse), pernottamento, colazione, ski-pass per 2 giorni.

Chi non partecipa al week-end finale, può recuperare una gita durante la stagione sciistica.

Prenotazioni contattando la segreteria dell'eni polo sociale:

tel. **02 520 42713/47108** email: polosociale@eni.com

web: www.poliuisp.it - www.enipolosociale.com



Corso di ginnastica presciistica di Poliuisp 10 di Milano

I GIORNI E GLI ORARI

MARTEDÌ	dalle 20.30 alle 21.30	palestra sala B primo piano Via Apelle 8 Milano
GIOVEDÌ	dalle 20.30 alle 21.30	centro Saini palestra 4, Via Corelli 163, Milano

quota di partecipazione: **155 euro** per tutto l'anno (ottobre-giugno) comprensiva di **assicurazione** con **frequenza libera!** E' possibile partecipare a una **lezione di prova gratuita** e iscriversi direttamente in palestra o in sede.

PROGRAMMA CORSO

Un programma ampio e globale di movimento, studiato con scientificità per chi considera la salute fisica una prevenzione verso i problemi della vita sedentaria o legati alle attività lavorative. Ma anche un programma che prepari e completi ogni altro sport o attività fisica. È una ginnastica che con base musicale di tipo new age consente di eseguire movimenti intensi e completi anche in modo ritmato e in un clima divertente.

- **STRETCHING** – segmentato e globale (di tipo Meziere).
L'obiettivo è quello di migliorare la flessibilità, prevenire gli infortuni, rilassare e ridurre le tensioni muscolari.
- **TONIFICAZIONE E FORZA MUSCOLARE**
L'obiettivo è quello di migliorare il tono e definizione dei piccoli e grandi gruppi muscolari ("punti critici") anche con l'ausilio di piccoli attrezzi.
- **CARDIOFITNESS**
L'obiettivo è quello di migliorare la capacità cardiorespiratoria, aumentare la resistenza alla fatica, aumentare il dispendio calorico.
- **PREVENTIVA E ANTALGICA**
L'obiettivo è quello di mirare a movimenti che aiutino a correggere difetti posturali e atteggiamenti viziati. Agire con esercizi specifici lenitivi e posture antalgiche.

L'INSEGNANTE

Un professionista diplomato presso l'Istituto Superiore di Educazione Fisica con esperienza pluriennale nel settore del movimento umano.

Prenotazioni contattando la segreteria dell'eni polo sociale:
tel. **02 520 42713/47108** email: polosociale@eni.com

web: www.poliuisp.it - www.enipolosociale.com



PONTE DI S. AMBROGIO 2016 da mercoledì 7 a sabato 10 dicembre

LAAX Grigioni - SVIZZERA

Piste da 1100 a 3018 m lm

Piste sopra quota 3000 m, il comprensorio sciistico Arena, composto da Laax Flims Falera, offre il massimo della garanzia per sciare con il ghiaccio Vorab.

LAAX, 235 chilometri di piste, quattro snowpark, halfpipe più grande d'Europa è tra le più famose località sciistiche delle Alpi svizzere.



STUBAI Tirolo - AUSTRIA

Piste da 1750 a 3200 m lm

A soli 20 km da Innsbruck, la grande zona sciistica dello Stubai Gletscher si sviluppa alla testata della Stubaital, dai 1750 ai 3200 m.

Per gli sciatori la neve è garantita dalle piste sul ghiacciaio dove si scia su 34 piste servite da 26 impianti moderni ed efficienti. Potete stare tranquilli, neve garantita da ottobre a giugno.

Quattro giorni di sci in due località diverse ! Due ghiacciai con neve garantita!

Mercoledì LAAX

Partenza da Milano al mattino

Ore 5.25 P.le Corvetto (ang. Lucania) - ore 5.40 P.le Loreto (angolo Abruzzi)

Ore 5.50 P.le Maciachini - ore 6.05 P.le ai Laghi (edicola)

Arrivo previsto per le ore 8.40/9 direttamente alle piste per giornata di sci

ore 16 partenza per Stubai via Landeck (Liechtenstein)

Arrivo previsto in hotel 3* a Fulpmes ore 20/20.30. Cena e pernottamento.

Giovedì e venerdì STUBAI

Colazione. Ore 8.30 partenza per impianti per giornata di sci.

Rientro in hotel per wellness, cena e pernottamento.

Sabato STUBAI

Colazione. Ore 8.30 partenza per impianti per giornata di sci.

Ore 15 rientro in hotel per pranzo a buffet.

Ore 16 partenza per rientro a Milano via Landeck per evitare il traffico del Brennero

Arrivo a Milano previsto in serata. Viaggio A/R tutto in autostrada!

Sci accompagnato per sciatori almeno di livello medio.

Soggiorno presso l'Hotel Halphof *** di Fulpmes in Stubaital - ottimo hotel 3 stelle con centro wellness

QUOTA € 325 per i soci dell'eni polo sociale che comprende: viaggio A/R e trasferimenti in pullman, sistemazione in hotel in camera doppia, 3 giorni di trattamento di mezza pensione, 1 pranzo a buffet.

Supplemento singola 50 Euro - **SKIPASS A PREZZI SCONTATI**

Prenotazioni e saldo quote entro e non oltre il **15 novembre 2016** contattando la segreteria dal lunedì al giovedì dalle ore 10,00 alle ore 18,00 e il venerdì dalle ore 10,00 alle ore 17,00 al seguente recapito:

- tel. 02 520 42713 / 47108
- e-mail: polosociale@eni.com

web: www.poliuisp.it - www.enipolosociale.com

EPIFANIA SULLA NEVE

da giovedì 5 a domenica 8 gennaio 2017

VAL CENIS - SAVOIA(F)

con soggiorno presso

Hotel Alpazur ***

In un suggestivo borgo di montagna ! Bellissima località francese situata nei pressi del Parco Nazionale e Area Protetta di Vanoise, offre ampia scelta di piste di tutti i livelli e natura allo stato puro. Le lunghe discese tra i boschi di larici e pini sono un'attrazione del comprensorio della regione Haute-Maurienne che grazie alla sua posizione in alta montagna garantisce la presenza di neve. I 125 chilometri di piste del comprensorio si posizionano tra i 1300 e i 2800 metri d'altezza e il comprensorio è perfettamente collegato grazie alla presenza di 28 impianti di risalita che servono 57 piste di cui ben 5 nere (nere vere!), 21 rosse, 19 blu, 12 verdi tutte sempre ben preparate e battute! Inoltre ci sono 27 km di anelli di fondo gratuiti. La stazione sciistica di Val Cenis Vanoise è un'area accogliente, a misura d'uomo ed è apprezzata soprattutto per il riuscito mix nell'offerta di piste: da facili per principianti e famiglie a discese emozionanti che si snodano nel bosco, fino a soleggiati e variegati percorsi nella neve fresca.

Giovedì 5 gennaio

Partenza: ore 5.25 P.le Corvetto, 5.40 Loreto, 5.50 Maciachini, 6.05 Laghi

Giornata sulle bellissime piste del comprensorio

Cena e pernottamento in hotel (area relax, jacuzzi, sauna, palestra)

venerdì 6 – sabato 7 gennaio

Giornate di sci su 125 Km di piste stupende - Cena e pernottamento

Domenica 8 gennaio

Giornata di sci – ore 16 buffet in hotel - ore 17 partenza per rientro a Milano

Sci accompagnato per sciatori almeno di livello medio.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: adulti 375 €

Bambini fino a 12 anni 315 €

TUTTO INCLUSO !!!

Viaggio A/R in pullman GT - 3 soggiorni in mezza pensione e un pranzo presso hotel *** a conduzione familiare in centro paese e a 20 m dagli impianti con ottima cucina tipica e area relax (sauna, jacuzzi, palestra) - 4 giorni di skipass comprensorio Val Cenis Vanoise !

Per chi non scia o vuole sciare solo un giorno o due o tre, quote senza skipass da richiedere all'iscrizione

Adesioni aperte fino ad esaurimento dei posti disponibili, conferma entro 10 dicembre!

Prenotazioni contattando la segreteria dell'eni polo sociale:

tel. **02 520 42713/47108** email: polosociale@eni.com

web: www.poliuisp.it - www.enipolosociale.com

Loc.229 /16