

# Attività integrative MFA 20/21

Come nelle precedenti stagioni, accanto alla normale frequenza della nostra scuola calcio e del settore giovanile, **è possibile aumentare le ore di attività calcistica e motoria** accedendo alle nostre attività integrative.

Le proposte hanno l'obiettivo di curare e perfezionare alcuni aspetti legati al nostro sport, al miglioramento delle prestazioni fisiche e tecniche, oltre che, ovviamente ad aumentare le ore di divertimento e gioco all'interno delle strutture MFA.

## Quest'anno avremo delle conferme e alcune novità per i ragazzi!

Nella seguente tabella trovate riassunte tutte le possibili attività e a chi si rivolgono.

*Le attività sono ovviamente opzionali. Nel caso di sospensioni le lezioni o allenamenti non effettuati verranno recuperati o rimborsati (no costi fissi di tesseramento e gestione).*

<b>Terzo allenamento</b>	Un allenamento in più, integrativo rispetto ai canonici due allenamenti delle nostre squadre. Una seduta aggiuntiva alla settimana, di squadra, con alcuni compagni e ragazzi di altre annate "limitrofe". Migliore la tecnica di base, le abilità e tutti gli aspetti che possono essere approfonditi maggiormente rispetto agli allenamenti con il proprio gruppo.	Tesserati FIGC Under 15 Under 14 Under 13  € 150 per l'intera stagione 20/21	Giovedì 16.00 – 17.30 Centro Sportivo Bettinelli  Allenatore: Mattia Piatti  Per iscrizioni inviare una richiesta a <a href="mailto:segreteria@milanofa.it">segreteria@milanofa.it</a>
		Tesserati FIGC Under 12 Under 11 Under 10  Under 9 Under 8 Under 7  € 150 per l'intera stagione 20/21	Venerdì 17.00 – 18.30 Centro Sportivo Bettinelli  Allenatore: Mattia Piatti, Davide Naro  Per iscrizioni inviare una richiesta a <a href="mailto:segreteria@milanofa.it">segreteria@milanofa.it</a>
<b>Area atletica e coordinativa</b>	Il progetto ha come obiettivo il potenziamento e lo sviluppo delle abilità coordinative, condizionali, atletiche e motorie dei nostri ragazzi oltre che la prevenzione di infortuni nei più grandi o problematiche posturali. L'idea è quella di offrire un prodotto di qualità grazie al rapporto numerico tra il	Aperto a tutti  Rapporto 1:4 – 1:6 e gruppi divisi in base all'età.  € 25/seduta (minimo n.4 sedute prenotabili)	Lunedì 17.00 – 18.00  Preparatore: Roberto Sartoris  Per info e iscrizioni <a href="mailto:roberto.sartoris01@gmail.com">roberto.sartoris01@gmail.com</a>
			Martedì

	<p>preparatore e i partecipanti e dare un'attenzione maggiore rispetto a quello che si riesce a fare nelle normali sedute di allenamento.</p>		<p>16.15 – 17.15</p> <p>Preparatore: Roberto Sartoris</p> <p>Per info e iscrizioni  <a href="mailto:roberto.sartoris01@gmail.com">roberto.sartoris01@gmail.com</a></p>
<p><b>Freestyle Academy</b></p>	<p>Il calcio freestyle è una disciplina acrobatica e spettacolare che viene praticata con un pallone da calcio, uscendo fuori dagli schemi del verde rettangolo di gioco per diventare un mix tra arte e sport.</p> <p>Utilizzando il freestyle il corso ha l'obiettivo di migliorare la sensibilità con il pallone e il proprio corpo.</p>	<p>Aperto a tutti</p> <p>Dai 6 ai 12 anni</p> <p>Gruppi divisi in base all'età.</p> <p>€ 100 (n.5 lezioni)          € 200 (n.10 lezioni)          € 300 (n.20 lezioni)          € 350          (settembre/maggio)</p> <p><i>il costo è comprensivo del kit dell'Academy di Kirill Mezenok</i></p>	<p>Martedì</p> <p>16.15 – 17.15</p> <p>Centro Sportivo Bettinelli</p> <p>Freestyler: Kirill Mezenok</p> <p>Per iscrizione inviare una richiesta a <a href="mailto:info@kirillmezenok.com">info@kirillmezenok.com</a></p> <p><a href="http://www.kirillmezenok.com">www.kirillmezenok.com</a></p>
		<p>Aperto a tutti</p> <p>Dai 6 ai 12 anni</p> <p>Gruppi divisi in base all'età.</p> <p>€ 100 (n.5 lezioni)          € 200 (n.10 lezioni)          € 300 (n.20 lezioni)          € 350          (settembre/maggio)</p> <p><i>il costo è comprensivo del kit dell'Academy di Kirill Mezenok</i></p>	<p>Venerdì</p> <p>18.30 - 19.30</p> <p>Centro Sportivo Bettinelli</p> <p>Freestyler: Kirill Mezenok</p> <p>Per iscrizione inviare una richiesta a <a href="mailto:info@kirillmezenok.com">info@kirillmezenok.com</a></p> <p><a href="http://www.kirillmezenok.com">www.kirillmezenok.com</a></p>

**Milano Football Academy**  
 375 516 6741 (17.00-19.00, lun-ven)  
[segreteria@milanofa.it](mailto:segreteria@milanofa.it)  
[www.milanofootballacademy.it](http://www.milanofootballacademy.it)