



**HOCKEY  
GHIACCIO  
SU SLITTA**

**AVVIAMENTO  
AL NUOTO  
NUOTO  
AGONISTICO**

**NUOTO  
AGONISTICO**

**PALESTRA**



## O.S.Ha. A.S.P.

Via Zezio, 27 - Como

Tel.: 031/301402

Fax: 031/301402

[www.osha.it](http://www.osha.it)

[osha.asp@libero.it](mailto:osha.asp@libero.it)

### Riferimento: Mariangela Volpati

Tel. 031/505406 - e-mail: [mary.giuseppe@hotmail.it](mailto:mary.giuseppe@hotmail.it)

Orari contatto: pomeriggio/sera

## ATTIVITÀ SPORTIVE



### ATTIVITÀ DI PALESTRA

Como - Palestra Mariani - Mercoledì 19,00/20,00

**Età:** senza limiti di età

**Handicap:** fisico e mentale

**Competizioni:** no



### AVVIAMENTO AL NUOTO

Como - Piscina di Casate - Lunedì 19,00/21,00 - Sabato 18,30/20,30

Como - Piscina S. Fedele Intelvi - Mercoledì 19.30/20,30

**Età:** senza limiti di età

**Handicap:** fisico e mentale

**Competizioni:** no



### NUOTO AGONISTICO

Como - Piscina Olimpionica di Muggiò - Mercoledì 19,00/20,00

Como - Piscina di Casate - Lunedì 19,30/21,00

**Età:** senza limiti di età

**Handicap:** fisico e mentale

**Competizioni:** Gare regionali - Interregionali  
Campionati Italiani Internazionali



### HOCKEY GHIACCIO SU SLITTA

Varese - Palaghiaccio

Martedì 21,00/23,00 - Sabato 9,00/11,00

**Età:** da 18 anni in su senza limiti

**Handicap:** fisico

**Competizioni:** campionati Italiani



**L'energia  
che unisce**



**KAYAK**

**TENNIS SU SEDIA A ROTELLE**

**TENNIS TAVOLO**



**O.S.Ha. A.S.P.**

Via Zezio, 27 - Como

Tel.: 031/301402

Fax: 031/301402

[www.osha.it](http://www.osha.it)

[osha.asp@libero.it](mailto:osha.asp@libero.it)

**Riferimento: Mariangela Volpati**

Tel. 031/505406 - e-mail: [mary.giuseppe@hotmail.it](mailto:mary.giuseppe@hotmail.it)

Orari contatto: pomeriggio/sera

**ATTIVITÀ SPORTIVE**



**KAYAK**

Como - Sul lago

**Età:** da 14 anni in su senza limiti

**Handicap:** fisico e mentale

**Competizioni:** si - campionati Italiani



**TENNIS**

Arese (MI) - Centro tennis

Lunedì 18,00/20,00

**Età:** da 18 anni in su senza limiti

**Handicap:** fisico e mentale

**Competizioni:** si - campionati Italiani

Casnate con Bernate - Centro sportivo

Giovedì 17,00/20,00

Sabato 12,00/14,00

**Età:** da 18 anni in su senza limiti

**Handicap:** fisico e mentale

**Competizioni:** si - tornei nazionali



**TENNIS TAVOLO**

Lecco - Canottieri di Lecco

Mercoledì 18,00/19,30

Abbadia Lariana - Palestra

Mercoledì 21,00/23,00

**Età:** senza limiti di età

**Handicap:** fisico e mentale

**Competizioni:** si - campionati regionali e italiani

