



Associazione  
Ginnastica  
Libertas  
A.Gi.Li.  
Associazione Sportiva Dilettantistica

C.N.S. Libertas

# Corsi ginnastica 2023-24

## GINNASTICA di MANTENIMENTO (Ginnastica per Tutti)

*Si rivolge a chi desidera mantenere o acquisire una buona forma fisica e scioltezza di movimento. Si prefigge l'obiettivo di concorrere a migliorare lo stato di salute prevenendo anche l'insorgere dei disturbi legati all'aumentare dell'età.*

palestra scuola **Martiri della Libertà** – Via Fiorani  
Lunedì e giovedì ore 17,30/20,30 (3 corsi)

palestra scuola **Mario Galli** - Viale Matteotti, 383  
Lunedì e mercoledì ore 19,00/21,00 (2 corsi)  
Martedì e giovedì ore 17,30/20,30 (3 corsi)

**Quota annuale €. 190,00**

### I corsi sono riservati agli associati: Quota associativa annuale €. 16,00

- ✓ Si richiede certificato medico di idoneità alla pratica di sport non agonistico, rilasciato dal proprio medico curante o da specialista di medicina sportiva (in originale). **Non sarà possibile iniziare il corso in assenza di tale certificazione.**
- ✓ Ogni corso prevede due lezioni settimanali di un'ora ciascuna, da ottobre a maggio seguendo il calendario scolastico.
- ✓ Non è previsto il recupero delle lezioni perse per motivi personali né il rimborso del valore corrispettivo.
- ✓ E' richiesto un comportamento rispettoso dei compagni di corso. Ad esempio l'uso del telefonino deve considerarsi un disturbo, quindi vietato.
- ✓ Per iscrizione e frequenza è richiesta l'adesione incondizionata alle misure anticovid eventualmente adottate dall'organizzazione.

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI c/o la sede di via B. Oriani, 59  
lunedì e giovedì – dalle ore 15,30 alle 18,30  
(nel mese di Settembre da lunedì a venerdì)