



Corsi ginnastica 2025-26

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 scuole **Martiri della Libertà** – Via Fiorani

Lunedì e giovedì ore 17,30/20,30 (3 corsi)

palestra scuole **M. 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 di ciascun corso €. 220,00

- ✓ Si richiede certificato medico di idoneità alla pratica di sport non agonistico, rilasciato dal proprio medico curante o da specialista di medicina sportiva. **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.

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI c/o la sede di via B. Oriani, 59
dal **15 al 30 settembre** da lunedì a venerdì ore 15,30 – 18,30
in seguito **solo lunedì e giovedì** – dalle ore 15,30 alle 18,30