



## CORSI SPORTIVI 2023 / 2024



Comune  
di LALLIO

### **PILATES**

*Il metodo PILATES aiuta ad assumere una corretta postura, dare armonia e fluidità ai movimenti, incrementare la forza e la tonicità muscolare.*

Giorni ed Orari:

mattino  
martedì e giovedì  
dalle 08.30 alle 09.30  
dalle 09.30 alle 10.30



sera  
martedì e giovedì  
dalle 19.00 alle 20.00  
dalle 20.00 alle 21.00

**Insegnante: Mina**

INIZIO CORSO: **Martedì 3 Ottobre 2023** (minimo 10 massimo 35 partecipanti)

**CORSI E ISCRIZIONI C/O PALESTRA POLIFUNZIONALE VIA PASCOLETTO  
REGOLE DI ISCRIZIONE**

- 1) **PRESENTARSI ALLA PRIMA LEZIONE CON:**
  - a. **IL MODULO DI ISCRIZIONE COMPILATO**
  - b. **IL CERTIFICATO MEDICO DI BUONA SALUTE CONFORME ALLA NORMATIVA CON ECG RECENTE**
- 2) **RISPETTARE RIGOROSAMENTE LE EVENTUALI INDICAZIONI DEL PROTOCOLLO PER IL COVID-19**

◆ QUOTA CORSI (4 Mesi)

**GINNASTICA DOLCE – TOTAL TRAINING – PILATES**

<b>Fino ai 64 anni</b>	<b>Dai 65 anni</b>
€ 100,00 per Residenti	€ 60,00 per Residenti
€ 120,00 per non Residenti	€ 70,00 per non Residenti
Quota tesseramento obbligatoria <b>annuale</b> € 10,00 (che comprende l'assicurazione)	

### **TOTAL TRAINING**

*Benessere totale, alternando l'allenamento cardiovascolare aerobico a quello muscolare.  
Diverte, tonifica e allena gambe, glutei, braccia e addominali a tempo di musica!*

Giorni ed Orari:

lunedì e mercoledì  
dalle 19.30 alle 20.30



**Insegnante: Sara**

INIZIO CORSO: **Lunedì 2 Ottobre 2023** (minimo 10 massimo 35 partecipanti)



## **CORSI SPORTIVI 2023 / 2024**



Comune  
di LALLIO

### **GINNASTICA DOLCE**

*Ginnastica dolce, attività articolare e specifica nel rispetto di possibilità e ritmi personali, attività socializzanti, tecniche di distensione.*

Giorni ed Orari:

martedì e giovedì  
dalle 18.00 alle 19.00



**Insegnante: Enrico**

INIZIO CORSO: **Martedì 3 Ottobre 2023** (minimo 10 massimo 35 partecipanti)

### **GINNASTICA RITMICA**



Giorni ed Orari:

<b>Propedeutica alla ginnastica generale 4-5 anni</b>	sabato 11.00-12.00
<b>Ginnastica Ritmica 6-14 anni</b>	sabato 9.15-10.45
<b>Ginnastica Ritmica 6-10 anni</b>	martedì 16.30-18.00
<b>Ginnastica Ritmica 11-14 anni</b>	martedì 15.00-16.30

Per info: Geneviève Gentili 349-5547989 e-mail: [asdetoile@yahoo.it](mailto:asdetoile@yahoo.it)

Istruttrici con qualifica FGI

Ogni corso verrà avviato definitivamente al raggiungimento di 12 iscritte