



CITTÀ DI MORBEGNO



Il Comune di Morbegno organizza nel periodo ottobre 2022/maggio 2023



CORSO DI GINNASTICA PER PENSIONATI c/o palestra Ambrosetti

Lunedì	17.00 - 17.50	
Mercoledì	15.00 - 15.50	16.00 - 16.50

Una frequenza settimanale € 15,00	Frequenza Bisettimanale € 25,00	Frequenza Trisettimanale € 35,00
-----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

INIZIO CORSO: lunedì 3 ottobre 2022

CORSO DI GINNASTICA PER ADULTI c/o palestra Ambrosetti

	1^ ora	2^ ora
Lunedì 1^ora A.F. - 2^ora B.B.	19.00 - 19.50	20.00 - 20.50
Martedì 1^ora T.B. - 2^ora F.D.	19.00 - 19.50	20.00 - 20.50
Mercoledì 1^ora B.B. - 2^ora A.F.	18.00 - 18.50	19.00 - 19.50
Giovedì 1^ora T.B. - 2^ora B.B.	19.00 - 19.50	20.00 - 20.50

Iscrizione annuale	€ 10,00	A.F. ALLENAMENTO FUNZIONALE: alterna movimenti a corpo libero con altri che prevedono l'utilizzo di piccoli pesi per rafforzare il sistema muscolare, allenare il cuore e mantenere forza e forma. B.B. BODYBALANCE: alterna movimenti yoga e pilates per rendere il corpo più flessibile, elastico, tonico e per rilassare mente e corpo. F.D. FITNESS DANCE: mix di stili di ballo, un allenamento aerobico per bruciare ballando. T.B. TOTAL BODY: tonificazione a 360° di tutto il corpo con utilizzo di piccoli pesi.
Quota mensile una frequenza settimanale	€ 20,00	
Quota mensile bisettimanale	€ 35,00	
Quota mensile trisettimanale	€ 42,00	

INIZIO CORSO: lunedì 3 ottobre 2022

Le lezioni potranno subire variazioni/sospensioni in dipendenza delle disposizioni in materia di prevenzione sanitaria da COVID-19.

LE ISCRIZIONI VERRANNO RACCOLTE ESCLUSIVAMENTE MEDIANTE CONSEGNA DEL MODULO GIÀ COMPILATO NEI GIORNI DAL 19/09/2022 AL 23/09/2022, DALLE 09.00 ALLE 12.00 PER ACCEDERE TEL. 0342 606.201

NON SONO PRESE IN CONSIDERAZIONE ALTRE MODALITÀ, DOVENDO AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE VERIFICARE LA DISPONIBILITÀ DEI POSTI.

AVVERTENZA: OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO (D.M. 24 APRILE 2013) IN CORSO DI VALIDITÀ. IL CERTIFICATO MEDICO DOVRÀ OBBLIGATORIAMENTE ESSERE CONSEGNATO IL PRIMO GIORNO DI LEZIONE AL PERSONALE INCARICATO DAL GESTORE DEI CORSI.