



# CITTÀ DI MORBEGNO



*Il Comune di Morbegno organizza nel periodo ottobre 2023/giugno 2024*



## CORSO DI GINNASTICA PER PENSIONATI c/o palestra Ambrosetti

Lunedì	17.00 - 17.50	
Mercoledì	15.00 - 15.50	

Una frequenza settimanale € 16,00	Frequenza Bisettimanale € 27,00	
-----------------------------------	---------------------------------	--

INIZIO CORSO: lunedì 2 ottobre 2023

\*\*\*\*\*

## CORSO DI GINNASTICA PER ADULTI c/o palestra Ambrosetti

	1^ ora	2^ ora
Lunedì 1^ora G.F. - 2^ora PILATES	19.10 - 20.00	20.00 - 20.50
Martedì 1^ora T.B. - 2^ora L.D.	18.40 - 19.30	19.30 - 20.20
Mercoledì 1^ora Y.F.	18.10 - 19.00	
Giovedì 1^ora T.B. - 2^ora Y.F.	19.10 - 20.00	20.00 - 20.50

Iscrizione annuale	€ 11,00	<b>G.F. GINNASTICA FUNZIONALE:</b> movimenti a corpo libero e con attrezzi per rafforzare il sistema muscolare mantenendo forza e forma. <b>Y.F. YOGAFLOW:</b> alterna movimenti yoga e pilates per rendere il corpo più flessibile, tonico e per avere maggiore mobilità. <b>L.D. LATINO DANCE:</b> mix di stili di ballo, un allenamento aerobico per bruciare ballando. <b>T.B. TOTAL BODY:</b> tonificazione a 360° di tutto il corpo con utilizzo di piccoli pesi. <b>PILATES</b> ginnastica a corpo libero, preventiva e riabilitativa, focalizzata sul controllo della postura.
Quota mensile una frequenza settimanale	€ 22,00	
Quota mensile bisettimanale	€ 38,00	
Quota mensile Trisettimanale	€ 46,00	
Quota quadrisettimanale	€55,00	

INIZIO CORSO: lunedì 2 ottobre 2023

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 18/09/2023 AL 25/09/2023, DALLE 09.00 ALLE 12.

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.