



# CITTÀ DI MORBEGNO



*Il Comune di Morbegno organizza nel periodo ottobre 2024/giugno 2025*



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

**INIZIO CORSO: mercoledì 2 ottobre 2024**

Lunedì	17.00 - 17.50	
Mercoledì	18.00 - 18.50	<b>GINNASTICA FUNZIONALE LEGGERA</b>

Una frequenza settimanale € 16,00 X 3 = € 48,00	Due Frequenze € 27,00 X 3 = € 81,00	
--	--	--

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

**INIZIO CORSO: martedì 1 ottobre 2024**

	1 <sup>^</sup> ora	2 <sup>^</sup> ora
Lunedì 1 <sup>^</sup> ora G.F. - 2 <sup>^</sup> ora PILATES	19.00 - 19.50	20.00 - 20.50
Martedì 1 <sup>^</sup> ora T.B. - 2 <sup>^</sup> ora L.D.	18.30 - 19.20	19.30 - 20.20
Mercoledì 1 <sup>^</sup> ora G.F.L. - 2 <sup>^</sup> ora Y.F. - 3 <sup>^</sup> ora PILATES	19.00 - 19.50	20.00 - 20.50
Giovedì 1 <sup>^</sup> ora T.B. - 2 <sup>^</sup> ora Y.F.	19.00 - 19.50	20.00 - 20.50

<b>Iscrizione annuale</b>	€ 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 X 3 = € 66,00	
Quota mensile Due frequenze	€ 38,00 X 3 = €114,00	
Quota mensile Tre frequenze	€ 46,00 X 3 = €138,00	
Quota mensile quattro frequenze	€55,00 X 3 = €165,00	
Quota mensile Cinque frequenze	€65,00 X 3 = €195,00	

**N.B. I PAGAMENTI VANNO EFFETTUATI CON LE SEGUENTI SCADENZE:**

PER L'INIZIO DEL CORSO IL PRIMO TRIMESTRE: OTTOBRE/DICEMBRE 2024 E **CONSEGNATA RICEVUTA ALL'INSEGNANTE INSIEME AL CERTIFICATO MEDICO.**

ENTRO IL 10 GENNAIO IL SECONDO TRIMESTRE: GENNAIO/MARZO 2025.

ENTRO IL 10 APRILE IL TERZO TRIMESTRE: APRILE/GIUGNO 2025.

LE ISCRIZIONI VERRANNO RACCOLTE ESCLUSIVAMENTE MEDIANTE CONSEGNA DEL MODULO GIÀ COMPILATO NEI GIORNI DAL **23/09/2024 AL 26/09/2024, 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.