

PALESTRA SCUOLE ELEMENTARI TOMBELLE

GINNASTICA ARTISTICA
"Artistic Team"
Inizio 3 Settembre 2018

LUNEDI

17.00 - 18.30

18.30 - 20.30

1° e 2° livello agonistico

MERCOLEDI

16.30 - 18.30

18.30 - 20.30

1° e 2° livello agonistico

VENERDI

16.30 - 18.30

18.30 - 20.00

1° e 2° livello agonistico

All'iscrizione è obbligatorio presentare idoneo certificato medico

Istruttore: Valentina

Responsabile: Giuseppe - P.R.: Katia

REGOLAMENTO

- Presentare all'atto dell'iscrizione un certificato medico di idoneità sportiva non agonistica tranne che per le attività agonistiche;
- **pagamento quota entro il 5 di ogni mese;**
- **nessuna riduzione di quota mensile per lezioni perse e/o per mezzo mese di frequenza;**
- usare scarpe pulite all'interno delle palestre per tutte le attività;
- Munirsi di proprio materassino.

• 1 Lezione di prova gratis per ogni attività

Le iscrizioni si effettuano presso le varie palestre

Per informazioni, telefonare ore pasti/serale a:

Ginnastica Artistica

Valentina - Tel. 328.1594715

Giuseppe - Tel. 339.1218552

Ginnastica aerobica e per tutti

Giuseppe - Tel. 339.1218552

Patrizia - Tel. 366.4239465

Melania - Tel. 333.9217574

Ginnastica per tutti

Sergio - Tel. 333.8241413

Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness

Aleph - Tel. 348.9903741

(Yoga)

E-mail: asdcomitatosport@libero.it

www.asdcomitatoperlosporettempolibero.it

info@asdcomitatoperlosporettempolibero.it

Affiliato P.G.S. - ENDAS

A.S.D. Comitato per lo Sport e Tempo Libero VIGONOVO

da Settembre 2018 a Giugno 2019



PALESTRA SCUOLE MEDIE VIGONOVO

GINNASTICA PER TUTTI
Inizio 4 Settembre 2018

*per mantenersi in forma, migliorando
la tua tonicità e la tua mobilità*

MARTEDI 19.30 - 20.30

* * * *

Attività sportiva ginnastica
finalizzata alla salute ed al fitness - Fitpilates
MARTEDI 20.30 - 21.30

Istruttore: Giulia
Responsabile: Giuseppe - P.R.: Patrizia

GINNASTICA PER TUTTI
Inizio 3 Settembre 2018



Ginnastica di mantenimento
metologia posturale

LUNEDI 15.00 - 16.00
MERCOLEDI 15.00 - 16.00

Istruttore: Giulia
Responsabile: Sergio

PALESTRA SCUOLE ELEMENTARI TOMBELLE

GINNASTICA PER TUTTI
Inizio 7 Settembre 2018

*per mantenersi in forma, migliorando
la tua tonicità e la tua mobilità*

VENERDI 20.00 - 21.00

Istruttore: Giulia
Responsabile: Giuseppe - P.R.: Patrizia

PALESTRA SCUOLE ELEMENTARI GALTA

GINNASTICA AEROBICA
Inizio 3 Settembre 2018

Tonificazione muscolare e dimagrimento

LUNEDI 19.00 - 20.00 • 20.00 - 21.00
GIOVEDI 19.30 - 20.30 • 20.30 - 21.30

Istruttore: Fabio - Responsabile: Giuseppe
P.R.: Patrizia - Melania

SALA CENTRO ANZIANI VIGONOVO

**ATTIVITÀ SPORTIVA GINNASTICA
FINALIZZATA ALLA SALUTE
ED AL FITNESS**
Inizio 3 Ottobre 2018

*Per risolvere disagi, malessere, mal di schiena,
scarsa mobilità delle articolazioni, dolori in
seguito a traumi e difficoltà di concentrazione,
riattivando le energie vitali.*

*Con la giusta respirazione ci aiuta a mantenere il
corpo giovane, rafforzando la nostra salute.*

Vi aspettiamo per una nuova esperienza di vita.

Non ci sono limiti di età.

MERCOLEDI

19.00 - 20.30 / 20.45 - 22.15

*Si consiglia di portare un plaid,
un materassino e abbigliamento comodo*

Istruttore: Aleph
Responsabile: Graziano - P.R.: Nicla

PALESTRA SCUOLE ELEMENTARI TOMBELLE

GIOCO SPORT / PREARTISTICA
Inizio 19 Settembre 2018

Per bambini/e da 3 a 5 anni

MERCOLEDI e VENERDI 16.00 - 17.00

GINNASTICA ARTISTICA
Inizio 19 Settembre 2018

MERCOLEDI e VENERDI
17.00 - 18.00

*Corso principianti: rivolto a tutti coloro che non
hanno mai praticato o praticato solo 1 anno*

MERCOLEDI e VENERDI
18.00 - 19.00

*Corso base 2: per chi ha praticato più di 1 anno
senza aver effettuato gare*

Istruttore: Ilaria

GINNASTICA ARTISTICA
Inizio 4 Settembre 2018

MARTEDI e GIOVEDI
18.45 - 20.15

*Corso intermedio: per chi ha un po' di esperienza,
ed effettuato qualche gara*

All'iscrizione è obbligatorio presentare
per tutti i corsi idoneo certificato medico
per attività non agonistica

Istruttore: Beatrice
Responsabile: Giuseppe - P.R.: Katia