



In collaborazione con
l'Assessorato ai Servizi Sociali
del COMUNE DI CASTEL MELLA



L'ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
C.D.B. Borgosatollo
con l'insegnante ANNA TOSI propone i seguenti

CORSI di GINNASTICA:

DOLCE indirizzato agli over 60

Ginnastica posturale, respiratoria, per migliorare l'equilibrio e la coordinazione, stretching

presso Palestra Comunale "G.Brera"

Lunedì e Venerdì dalle 14.00 alle 15.00



PER ESSERE IN FORMA per adulti

Tonificazione, G.A.G., stretching

presso Palestra Comunale "G.Brera"

Lunedì e Venerdì dalle 15.00 alle 16.00



INFO UTILI PER ENTRAMBI I CORSI:

I corsi sono di 32 lezioni per turno: dall'17 settembre 2018 al 21 gennaio 2019 (1° turno)
dal 25 gennaio al 20 maggio 2019 (2° turno)

I costi:

€ 68,00 a turno per gli ultra sessantenni

€ 84,00 a turno per gli adulti

da versare in **CONTANTI** all'**INSEGNANTE** il primo giorno di lezione.

Le iscrizioni verranno raccolte direttamente dall'Insegnante **Lunedì 17 Settembre** prima e dopo le lezioni (**dalle 13.45 alle 14.00 - dalle 16.00 alle 16.15**)

PROVA UNA LEZIONE GRATUITAMENTE e senza impegno !!!

- ✓ Per accedere ai corsi è **NECESSARIO il CERTIFICATO** di sana e robusta costituzione fisica con ECG da consegnare **tassativamente** al momento dell'iscrizione.
- ✓ Entrambi i corsi saranno attivati al raggiungimento minimo di 10 iscritti per corso.
- ✓ Per informazioni contattare l'insegnante: *Anna Tosi* 3382746873 (entro il 23 Agosto oppure dopo il 9 Settembre p.v.)