



CITTÀ DI
GIUSSANO

Assessorato allo sport

PROGRAMMA CORSI **stagione sportiva 2013 - 2014**

Ginnastica di mantenimento

Ginnastica dolce per la terza età

presso le palestre di Giussano, Robbiano, Birone, Paina
e presso i Centri Anziani di Giussano, Birone, Paina

Corso di aerobica

presso palestra scuola primaria di Via Alessandria - Giussano

Corsi di yoga - Pilates

Giussano - presso palestra scuola primaria di Via M. d'Azeglio
Giussano - presso Centro Anziani - Via Addolorata

GRATUITO per over anni 55

corso di balli sociali - di gruppo - caraibici

in collaborazione con i Maestri ANMB Franca e Piero Redaelli
Giussano - palestra scuola primaria di Via Massimo d'Azeglio

per informazioni: Ufficio sport

Piano primo - dal Lunedì al Venerdì ore 8.30 alle ore 12.30

tel. 0362/358228 - fax. 0362/358253

e-mail: sport@comune.giussano.mb.it

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

(MAX 30 PARTECIPANTI)

GIUSSANO: Scuola primaria "Carlo Porta" - Via Alessandria
LUNEDI' e GIOVEDI' - dalle ore 20.00 alle ore 21.00
LUNEDI' e GIOVEDI' - dalle ore 21.00 alle ore 22.00

BIRONE Scuola primari a "S. Filippo Neri" - Via San F. Neri, 32
LUNEDI' ore 20,30/21,30 - MERCOLEDI' ore 20.00/21.00

Quote di iscrizione e di partecipazione, comprensive di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte:

€ 80.00 per n° 1 turno - € 150.00 per n° 2 turni

GINNASTICA DOLCE PER LA TERZA ETA'

Età minima 55 anni

GIUSSANO: Scuola primaria "Carlo Porta" - Via Alessandria
LUNEDI' e MERCOLEDI' - dalle ore 14.30 alle 15.30
LUNEDI' e MERCOLEDI' - dalle ore 15.30 alle 16.30

GIUSSANO: Scuola Secondaria di I° grado "A. da Giusano"
LUNEDI' dalle ore 16.00 alle ore 17.00
MERCOLEDI' - dalle ore 16.30 alle ore 17.30

ROBBIANO: Nuova palestra di Via Longoni
LUNEDI' e GIOVEDI' - dalle ore 15.00 alle ore 16.00
LUNEDI' e GIOVEDI' - dalle ore 16.00 alle ore 17.00

PAINA: Scuola Secondaria di I° grado "Salvo d'Acquisto"
LUNEDI' e GIOVEDI' - dalle ore 15.45 alle ore 16.45

BIRONE Scuola primaria "S. Filippo Neri" - Via San F. Neri, 32
LUNEDI' e MERCOLEDI' - dalle ore 16.30 alle ore 17.30

Quote di iscrizione e di partecipazione, comprensive di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte:

€ 35.00 per n° 1 turno - € 60.00 per n° 2 turni

GRATUITO per over anni 55 - CORSO DI BALLO BALLI SOCIALI / DI GRUPPO / CARAIBICI

collaborazione con i Maestri ANMB Franca e Piero Redaelli

GIUSSANO: Scuola primaria "Gabrio Piola" - Via M. d'Azeglio
GIOVEDI' - dalle ore 17.00 alle ore 18.00 corso per principianti
GIOVEDI' - dalle ore 18.00 alle ore 19.00 corso avanzato

GINNASTICA DOLCE PER LA TERZA ETA'

in collaborazione con i Centri Anziani

GIUSSANO c/o SEDE: MARTEDI' / VENERDI' - ore 14.30 / 15.30

BIRONE c/o ORATORIO: MARTEDI' / GIOVEDI' - ore 14.45 / 15.45

PAINA c/o CENTRO GENERAZIONI: LUNEDI' / GIOVEDI' - ore 14.30 / 15.30

Quote di iscrizione e di partecipazione, comprensive di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte:

€ 35.00 per n° 1 turno - € 60.00 per n° 2 turni

per iscrizioni rivolgersi ai rispettivi Centri Anziani

CORSO DI AEROBICA - età minima 14 anni

GIUSSANO: Scuola primaria "Carlo Porta" - Via Alessandria
LUNEDI' e GIOVEDI' - dalle ore 19.00 alle ore 20.00

Quote di iscrizione e di partecipazione, comprensive di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte:

€ 80,00 per n° 1 turno - € 150.00 per n° 2 turni

CORSO DI YOGA - max 15 iscritti per corso

GIUSSANO: Scuola primaria "Gabrio Piola" - Via M. d'Azeglio
MARTEDI' - dalle ore 18.30 alle ore 19.30

PILATES - max 15 iscritti per corso

GIUSSANO - CORSO BASE: Centro Anziani - Via Addolorata
VENERDI' - dalle ore 20,30 alle ore 21..30

CORSO AVANZATO: Centro Anziani - V. Addolorata
VENERDI' - dalle ore 21.30 alle ore 22.30

Quote di iscrizione e di partecipazione, comprensive di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte:

€ 80,00 per n° 1 turno - € 150.00 per n° 2 turni

DURATA DEI CORSI

1 ° CORSO : dall' 8 Ottobre 2013 al 31 Gennaio 2014

2 ° CORSO : dal 3 Febbraio 2014 al 31 Maggio 2014

ISCRIZIONI : per 1° CORSO dal 25 Settembre 2013

per 2° CORSO dal 20 gennaio 2014

presso UFFICIO SPORT - dal Lunedì al Venerdì ore 8.30 / 12.30

CIASCUN CORSO VERRA' AVVIATO SOLO CON UN MINIMO DI N° 10 ISCRITTI

ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA LA PRESENTAZIONE DI:
certificato medico per attività non agonistica e codice fiscale