



**CITTÀ DI  
GIUSSANO**

**Assessorato allo sport**

## **PROGRAMMA CORSI stagione sportiva 2015 - 2016**

### **Ginnastica di mantenimento**

### **Ginnastica dolce per la terza età**

presso le palestre di Giussano, Birone, Paina e Robbiano  
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 ballo liscio - ballo da sala - caraibici  
tango argentino**

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

per informazioni: Ufficio Sportello al cittadino-Urp e Ufficio sport  
dal Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 12.15 - solo lunedì dalle 15.00 alle 19.00  
tel. 0362/358222-228 - fax. 0362/358253 - mail: [sport@comune.giussano.mb.it](mailto:sport@comune.giussano.mb.it)

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO

**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

La quota di iscrizione e di partecipazione per ogni corso (MAX 30 PARTECIPANTI) comprensiva di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte, è di € 80,00

## 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 Giussano"  
LUNEDI' - dalle ore 16.30 alle 17.00  
MERCOLEDI' - dalle ore 16.30 alle 17.30

**ROBBIANO:** Palestra di Via Longoni, 5 - Robbiano  
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

La quota di iscrizione e di partecipazione per ogni corso, (MAX 25 PARTECIPANTI) comprensiva di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte, è di € 35,00

## GRATUITO per over anni 55 - CORSO DI BALLO Ballo liscio - ballo da sala - caraibici - tango argentino

In 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 18.30

## 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

La quota di iscrizione e di partecipazione per ogni corso, comprensiva di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte, è di € 35,00 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

La quota di iscrizione e di partecipazione per ogni corso, comprensiva di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte, è di € 80,00

## CORSI 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 - Centro Anziani - Via Addolorata - Giussano**  
1° LIVELLO: MERCOLEDI' dalle ore 20.00 alle ore 21.00  
2° LIVELLO: MERCOLEDI' dalle ore 21.00 alle ore 22.00

La quota di iscrizione e di partecipazione per ogni corso, comprensiva di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte, è di € 80,00

## DURATA DEI CORSI

1° CORSO : dal 6 Ottobre 2015 al 31 Gennaio 2016  
2° CORSO : dal 1° Febbraio 2016 al 31 Maggio 2016

**ISCRIZIONI :** per 1° CORSO dal 28 Settembre 2015  
per 2° CORSO dal 16 gennaio 2016

**presso :** Ufficio Sportello al cittadino-Urp e Ufficio sport  
dal Lunedì al Venerdì dalle 8.30 alle 12.15 - solo lunedì dalle 15.00 alle 19.00  
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** -  
L'iscrizione al secondo turno avviene automaticamente per gli iscritti al primo turno.  
L'eventuale richiesta di ritiro dovrà essere inoltrata per iscritto all'ufficio Sport del Comune prima dell'inizio del secondo turno. La mancata comunicazione scritta nei tempi previsti comporterà il versamento dell'intera quota di iscrizione.