

2025 -2026 CORSI DI GINNASTICA PER TUTTI dal lunedì 15 settembre 2025 al sabato 13 giugno 2026

	GIORNI	ORARI di INIZIO	SEDE	COSTO ANNUALE
GINNASTICA POSTURALE (durata 50 minuti)	LUNEDI' / GIOVEDI'	<u>nuovi corsi 17.10</u>	NERVIANO Palestra Ex. Meccanica	1 giorno, In UNICA RATA € 380
	MERCOLEDI'	9.40 e 10.30		1 giorno, in DUE RATE € 220 + € 185
	SABATO	09.10		2 giorni, in UNICA RATA € 570
				2 giorni, in DUE RATE € 330 + € 275
GINNASTICA ADULTI (durata 60 minuti)	LUNEDI' / MERCOLEDI'	18.00 e 19.00	NERVIANO Palestra Ex. Meccanica	In UNICA RATA € 220
GINNASTICA DOLCE (durata 50 minuti)	LUNEDI' / MERCOLEDI'	8.30	S.ILARIO	In UNICA RATA € 190 Per i soci over 80 € 150
	<u>LUNEDI' / GIOVEDI'</u>	8.30 - 9.20 e 10.10 <u>15.30 e 16.20</u>	NERVIANO Palestra Ex. Meccanica	
	MARTEDI' / VENERDI'	8.30 - 9.20 e 10.10		
	MARTEDI' / VENERDI'	11.10	GARBATOLA	
PILATES (durata 60 minuti)	GIOVEDI'	<u>18.00</u>	NERVIANO Palestra Ex. Meccanica	1 giorno, In UNICA RATA € 380
	SABATO	10.00		1 giorno, in DUE RATE € 220 + € 185
				2 giorni, in UNICA RATA € 570
				2 giorni, in DUE RATE € 330 + € 275

1 – All'iscrizione, oltre ai costi dei corsi sopra riportati, si devono **AGGIUNGERE € 10** (Affiliazione e Assicurazione).

2– Nell'orario d'inizio dei corsi sono compresi i minuti necessari per effettuare i cambi tra un corso e l'altro.

3 – Le iscrizioni /adesioni saranno presso la palestra ex-meccanica via Circonvallazione 1, Nerviano (Mi) da lunedì 1 settembre 2025

Lun. al Sab. 9.00-12.00 Lun-Merc.- Giov. 17.00 - 19.30

4 -I corsi saranno avviati solo al raggiungimento di un **numero minimo**, già stabilito, di partecipanti.

5 – Alla prima lezione sarà **obbligatorio** presentare il Certificato Medico a norma (con data dell' E.C.G.).