

2026 -2027 CORSI DI GINNASTICA PER TUTTI da lunedì 14 settembre 2025 a sabato 12 giugno 2027

	GIORNI	ORARI	SEDE	COSTO ANNUALE
GINNASTICA POSTURALE (durata 50 minuti)	MERCOLEDÌ	9.40 10.30	NERVIANO Palestra Ex. Meccanica	1 giorno, in UNICA RATA € 400 1 giorno, in DUE RATE € 240 + € 185
	GIOVEDÌ	17.00		2 giorni, in UNICA RATA € 590
	SABATO	9.00		2 giorni, in DUE RATE € 350 + € 275
GINNASTICA ADULTI (durata 60 minuti)	LUNEDÌ/MERCOLEDÌ	18.00 alle 19.00 19.00 alle 20.00	NERVIANO Palestra Ex. Meccanica	In UNICA RATA € 240
GINNASTICA DOLCE (durata 50 minuti)	LUNEDÌ/MERCOLEDÌ	8.20	S. Ilario	In UNICA RATA € 210 Per i soci over 80 € 170
	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	9.20 / 10.10 15.30 / 16.20	NERVIANO Palestra Ex. Meccanica	
	MARTEDÌ/GIOVEDÌ	08.30		
	LUNEDÌ/MERCOLEDÌ	17.00		
	MARTEDÌ/VENERDÌ	9.20 / 10.10		
	MARTEDÌ/VENERDÌ	11.10	Garbatola	
PILATES MATWORK (durata 60 minuti)	MARTEDÌ	19.00	Sede da assegnare : Garbatola oppure Nerviano Ex meccanica	1 giorno, in UNICA RATA € 400 1 giorno, in DUE RATE € 240 + € 185
	GIOVEDÌ	18.00	NERVIANO Palestra Ex. Meccanica	2 giorni, in UNICA RATA € 590
	SABATO	10.00		2 giorni, in DUE RATE € 350 + € 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 : **MARTEDÌ 1 SETTEMBRE 2026**

mattino: dal Lun. al Sab. 9.00-12.00

pomeriggio: 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.).