



COMUNE DI CASTEGNATO

Provincia di Brescia
Via Pietro Trebeschi, 8 – 25045 CASTEGNATO
Tel. 030/2146811 – Fax: 030/2140319

L'ASSESSORATO ALLO SPORT
E
L'ASSESSORATO AI SERVIZI SOCIALI

organizzano

CORSI SPORTIVI

ANNO 2019-2020



GINNASTICA DOLCE
E
GINNASTICA RIGENERANTE

Per informazioni:

Ufficio Segreteria

Comune di Castegnato
presso sede municipale
Via Trebeschi, 8 – I° piano
Tel. 030/2146823 – 824

E-mail: segreteria@comunecastegnato.org

Orari:

Lunedì dalle ore 9,00 alle ore 12,00
dalle ore 16,30 alle ore 17,45

Mercoledì dalle ore 9,00 alle ore 12,30

Venerdì dalle ore 9,00 alle ore 12,30

Quest'anno i Corsi di Ginnastica dolce e Ginnastica rigenerante saranno condotti dall'**Associazione Sport Salute e Benessere di Passirano** che già opera, oltre che a Passirano, anche a Camignone, a Paderno ed a Brescia. In accordo con l'Amministrazione Comunale quest'anno, a tutti gli iscritti a tali Corsi, verrà **offerta IN OMAGGIO** una tessera che consentirà di frequentare gratuitamente 5 lezioni a scelta di un qualsiasi Corso organizzato dall'Associazione presso il Palaverde o la Palestra di Camignone

CORSO DI GINNASTICA DOLCE

SEDE DEI CORSI: PALESTRINA CENTRO SOCIALE DI VIA GALLO

ETA' MINIMA:

- > 55 ANNI
- > 45 ANNI PER PERSONE AFFETTE DA ARTROSI, DOLORI DORSALI E PROBLEMI ARTICOLARI

INIZIO CORSI: MARTEDI' 1 OTTOBRE 2019

GIORNI ED ORARI: IL MARTEDI' E VENERDI'

CORSO A	MAR	08,00-08,50	VEN	08,00-08,50
CORSO B	MAR	08,50-09,40	VEN	08,50-09,40
CORSO C	MAR	09,40-10,30	VEN	09,40-10,30
CORSO D	MAR	10,30-11,20	VEN	10,30-11,20
CORSO E	MAR	11,20-12,10	VEN	11,20-12,10

* 20 minuti prima dell'inizio di ogni corso è possibile accedere alla saletta degli attrezzi ginnici per effettuare esercizi liberi di riscaldamento

LEZIONI: N. 60

N. PERSONE PER TURNO: MAX 10

(con precedenza ai residenti nel Comune di Castegnato)

COSTO: € 130,00 per i residenti –

€ 140,00 per i NON residenti

pagabili in due rate:

- la 1^ dal 18 al 28 OTTOBRE 2019
- la 2^ dal 20 al 30 GENNAIO 2020

ISCRIZIONI:

GIOVEDI' 19 SETTEMBRE 2019

dalle ore 8,30 alle ore 10,30 presso l'ex saletta associazioni porta a destra dell'ingresso principale della sede municipale – Via Trebeschi, 8 - Successivamente fino ad esaurimento posti presso Ufficio Segreteria agli orari indicati.

N.B. Nel caso d'impossibilità ad presentarsi personalmente si può incaricare un'altra persona ad effettuare l'iscrizione tramite delega scritta (è ammesso presentarsi con una sola delega)

Il Certificato Medico di Idoneità alla pratica sportiva non è obbligatorio ma è bene ricordare come esso resta in ogni caso facoltativo e a tutela della propria salute. E' consigliato una visita medica con elettrocardiogramma.

CORSO DI GINNASTICA RIGENERANTE E TONIFICAZIONE

SEDE DEI CORSI: PALESTRA SCUOLA MEDIA VIA II GIUGNO

ETA' MINIMA: PER ADULTI APERTO A QUALSIASI FASCIA DI ETA'

INIZIO CORSO: LUNEDI' 23 SETTEMBRE 2019

GIORNI ED ORARI:

IL LUNEDI' ED IL GIOVEDI' DALLE ORE 9 ALLE ORE 10

LEZIONI: N. 60

N. PARTECIPANTI: N. 20/25

(con precedenza ai residenti nel Comune di Castegnato)

COSTO: € 100,00 per i residenti

€ 110,00 per i NON residenti

pagabili in due rate :

- la 1^ dal 18 al 28 OTTOBRE 2019
- la 2^ dal 20 al 30 GENNAIO 2020

ISCRIZIONI:

Sono aperte presso l'Ufficio Segreteria al 1° piano presso la sede municipale Via Trebeschi, 8 agli orari indicati.

Il Certificato Medico di Idoneità alla pratica sportiva non è obbligatorio ma è a tutela della propria salute, anche e soprattutto ai fini assicurativi. E' consigliata una visita medica con elettrocardiogramma.