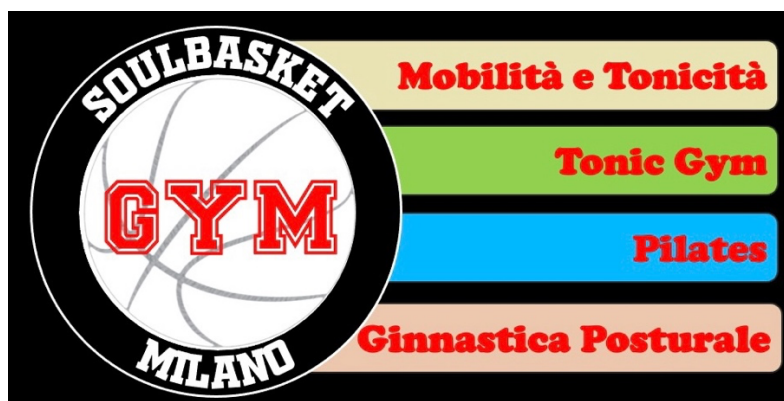




VADEMECUM PER L'ISCRIZIONE

Mini-guida ai Corsi di GYM

Quali sono i nostri Corsi?



Mobilità: l'allenamento aiuta a ottenere, mantenere e consolidare l'ampiezza del movimento consentito dalle articolazioni. Migliora le performance fisiche e riduce i dolori a carico delle articolazioni.

Tonicità: l'allenamento ha lo scopo di aumentare gradatamente il tono del muscolo senza innescare nessun meccanismo legato all'aumento del suo volume (potenziamento); un muscolo è tonico quando ha un aspetto compatto anche a riposo, senza necessità di contrarlo

Pilates: l'allenamento migliora il controllo della postura, la coordinazione, la concentrazione e la respirazione. Aiuta a guadagnare maggiore armonia e fluidità nei movimenti.

Tonic gym: l'allenamento permette di far lavorare contemporaneamente più muscoli del nostro corpo utilizzando piccoli strumenti. È un allenamento dinamico e moderatamente intenso. Ha l'obiettivo di rendere il corpo umano più efficiente possibile nello svolgimento delle azioni, favorisce il dimagrimento (se accompagnato ad una dieta equilibrata) e la tonificazione.

A chi sono rivolti?

Sono rivolti a tutte le persone adulte che desiderano mantenersi in forma tramite un'attività motoria moderata e pertanto adatta a tutte le età.

Orari

I corsi inizieranno con **lunedì 11 settembre** presso la palestra di via Brivio angolo Console Marcello e seguiranno il calendario scolastico: 1° novembre: festa di tutti i Santi; 7 e 8 dicembre: S. Ambrogio e Immacolata Concezione; dal 23 dicembre al 6 gennaio: vacanze natalizie; 16-17 febbraio: carnevale; dal 28 marzo al 2 aprile: vacanze pasquali; 25 aprile: anniversario della Liberazione; 1° maggio: Festa del Lavoro; 2 giugno: festa nazionale della Repubblica.

I giorni e gli orari sono i seguenti:

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
	18:00 - 19:00 GINNASTICA POSTURALE	18:00 - 19:00 MOBILITÀ & TONICITÀ		
	19:00 - 20:00 TONIC GYM	19:00 - 20:00 PILATES		

Note importanti

I Corsi, mono-settimanali, avranno la durata di 30 lezioni ciascuno e verranno attivati 'solo' al raggiungimento di un numero minimo di iscritti (6) fino ad un massimo di 15.

MODALITÀ PER L'ISCRIZIONE

Di seguito sono riportati i link che vi permetteranno di accedere direttamente al modulo di iscrizione del corso prescelto.

Al momento dell'iscrizione vi verrà richiesto di caricare: copia del bonifico della preiscrizione – copia del certificato medico in corso di validità.

GINNASTICA POSTURALE – martedì dalle 18:00 alle 19:00

<https://forms.gle/iwBZmnyzWxwjHi3d9>

TONIC GYM – martedì dalle 19:00 alle 20:00

<https://forms.gle/7KtnfpSH92AappLB8>

MOBILITÀ e TONICITÀ – mercoledì dalle 18:00 alle 19:00

<https://forms.gle/Zh7XDnw2zg4BFVgeA>

PILATES – mercoledì dalle 19:00 alle 20:00

<https://forms.gle/12n3ksiQ1697jwuD6>



CORSI E COSTI

€ 250.00 **CORSO GYM** – frequenza: **MONO**-settimanale

La quota indicata è per ciascun corso e può essere pagata in unica soluzione al momento dell'iscrizione oppure frazionata: 50% all'iscrizione e 50% entro fine dicembre.



MODALITÀ di PAGAMENTO

Il pagamento dovrà essere fatto esclusivamente mediante Bonifico Bancario.

Per il bonifico - di seguito i dati bancari - vi preghiamo di indicare sempre quanto segnalato nella causale:

IBAN: **ASD SOULBASKET** IBAN **IT72W0306901603100000162644**

CAUSALE: Cognome, Nome “dell'iscritto”, data di nascita, gruppo di riferimento.



CERTIFICAZIONE MEDICA – *chiarimenti*

All'inizio del Corso, tutti gli iscritti dovranno consegnare copia del certificato medico **NON agonistico** in corso di validità.

CENTRI CONSIGLIATI

DELTA MEDICA: sul sito: www.deltamedica.net potrete prenotare direttamente la vostra visita – sia per attività agonistica che non agonistica – presso uno dei loro centri.

Stefano Valle
RT Soulbasket