

## PROGRAMMA CORSI stagione sportiva 2016 - 2017

### **Ginnastica di mantenimento**

Giussano presso - palestra scuola primaria di Via Alessandria

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

presso le palestre di Giussano, Birone, Paina e Robbiano  
presso i Centri Anziani di Giussano, Birone, Paina

### **Corso di aerobica**

Giussano - palestra scuola primaria di Via Alessandria

### **Corso di yoga**

Giussano - palestra scuola primaria di Via M. d'Azeglio

### **Corsi di pilates**

Giussano presso - palestra scuola primaria di Via Alessandria

### **GRATUITO per over anni 55**

#### **corso di ballo liscio - da sala - balli di gruppo**

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 8.30 / 12.15 - solo lunedì 15.00 / 18.45  
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 17.30  
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 - balli di gruppo

In collaborazione con i Maestri ANMB Franca e Piero Redaelli

**GIUSSANO:** Scuola primaria "Gabrio Piola" - Via M. d'Azeglio  
GIOVEDI' - dalle ore 17.30 alle ore 18.30

## GINNASTICA DOLCE PER LA TERZA ETA' in collaborazione con i Centri Anziani

**GIUSSANO c/o SEDE:** MERCOLEDI' / 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 -** Scuola primaria "Carlo Porta" - Via Alessandria  
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 17 Ottobre 2016 al 10 Febbraio 2017  
2° CORSO : dal 13 Febbraio 2017 al 9 Giugno 2017

**ISCRIZIONI :** per 1° CORSO dal 26 Settembre 2016  
per 2° CORSO dal 16 gennaio 2017

**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 18.45  
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.