



**CITTÀ DI  
GIUSSANO**

**Assessorato allo sport**

## **PROGRAMMA CORSI stagione sportiva 2013 - 2014**

### **Ginnastica di mantenimento**

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

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

### **Corso di aerobica**

presso palestra scuola primaria di Via Alessandria - Giussano

### **Corsi di yoga - Pilates**

Giussano - presso palestra scuola primaria di Via M. d'Azeglio  
Giussano - presso Centro Anziani - Via Addolorata

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

### **corso di balli sociali - di gruppo - caraibici**

in collaborazione con i Maestri ANMB Franca e Piero Redaelli  
Giussano - palestra scuola primaria di Via Massimo d'Azeglio

**per informazioni: Ufficio sport**

**Piano primo - dal Lunedì al Venerdì ore 8.30 alle ore 12.30**

**tel. 0362/358228 - fax. 0362/358253**

**e-mail: [sport@comune.giussano.mb.it](mailto:sport@comune.giussano.mb.it)**

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO

(MAX 30 PARTECIPANTI)

**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

**BIRONE** Scuola primari a "S. Filippo Neri" - Via San F. Neri, 32  
LUNEDI' ore 20,30/21,30 - MERCOLEDI' ore 20.00/21.00

Quote di iscrizione e di partecipazione, comprensive di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte:

€ 80.00 per n° 1 turno - € 150.00 per n° 2 turni

## 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 16.00 alle ore 17.00  
MERCOLEDI' - dalle ore 16.30 alle ore 17.30

**ROBBIANO:** Nuova palestra di Via Longoni  
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

Quote di iscrizione e di partecipazione, comprensive di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte:

€ 35.00 per n° 1 turno - € 60.00 per n° 2 turni

## GRATUITO per over anni 55 - CORSO DI BALLO BALLI SOCIALI / DI GRUPPO / CARAIBICI

collaborazione con i Maestri ANMB Franca e Piero Redaelli

**GIUSSANO:** Scuola primaria "Gabrio Piola" - Via M. d'Azeglio  
GIOVEDI' - dalle ore 17.00 alle ore 18.00 corso per principianti  
GIOVEDI' - dalle ore 18.00 alle ore 19.00 corso avanzato

## GINNASTICA DOLCE PER LA TERZA ETA'

in collaborazione con i Centri Anziani

**GIUSSANO c/o SEDE:** MARTEDI' / 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

Quote di iscrizione e di partecipazione, comprensive di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte:

€ 35.00 per n° 1 turno - € 60.00 per n° 2 turni

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

Quote di iscrizione e di partecipazione, comprensive di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte:

€ 80,00 per n° 1 turno - € 150.00 per n° 2 turni

## CORSO 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 - CORSO BASE:** Centro Anziani - Via Addolorata  
VENERDI' - dalle ore 20,30 alle ore 21..30

**CORSO AVANZATO:** Centro Anziani - V. Addolorata  
VENERDI' - dalle ore 21.30 alle ore 22.30

Quote di iscrizione e di partecipazione, comprensive di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte:

€ 80,00 per n° 1 turno - € 150.00 per n° 2 turni

## DURATA DEI CORSI

1 ° CORSO : dall' 8 Ottobre 2013 al 31 Gennaio 2014

2 ° CORSO : dal 3 Febbraio 2014 al 31 Maggio 2014

ISCRIZIONI : per 1 ° CORSO dal 25 Settembre 2013

per 2 ° CORSO dal 20 gennaio 2014

presso UFFICIO SPORT - dal Lunedì al Venerdì ore 8.30 / 12.30

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