

**Assessorato allo sport
PROGRAMMA CORSI
stagione sportiva 2011 - 2012**

**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 - Orario di ricevimento: dal Lunedì al Venerdì dalle ore 8.30 alle ore 12.30
tel. 0362/358228 - fax. 0362/358253 - e-mail: 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

BIRONE Scuola primaria "S. Filippo Neri" - Via San F. Neri, 32
LUNEDI' e MERCOLEDI' - dalle ore 20.00 alle ore 21.00

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 **€ 77,00**

GINNASTICA DOLCE PER LA TERZA ETA'

Età minima 55 anni

GIUSSANO: Scuola primaria "Carlo Porta" - Via Alessandria
LUNEDI' e MERCOLEDI' - dalle ore 14.00 alle 15.00
LUNEDI' e MERCOLEDI' - dalle ore 15.00 alle 16.00
LUNEDI' e MERCOLEDI' - dalle ore 16.00 alle 17.00

GIUSSANO: Scuola Secondaria di I° grado "A. da Giussano"
LUNEDI' e MERCOLEDI' - dalle ore 16.30 alle 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

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 **€ 30,80**

GRATUITO per over anni 55

CORSO DI 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
La quota di iscrizione e di partecipazione per ogni corso, comprensiva di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte, è di € 30,80
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 € 77,00

CORSI DI YOGA - max 15 iscritti per corso

GIUSSANO: Scuola primaria "Gabrio Piola" - Via M. d'Azeglio
MARTEDI' - dalle ore 18.00 alle ore 19.00
Centro Anziani - Via Addolorata - Giussano
GIOVEDI' - dalle ore 21,15 le ore 22,15

PILATES - max 15 iscritti per corso

GIUSSANO - Centro Anziani - Via Addolorata - Giussano
MERCOLEDI' - dalle ore 21.15 alle ore 22.15
GIOVEDI' - dalle ore 20.00 alle ore 21.00

La quota di iscrizione e di partecipazione per ogni corso, comprensiva di assicurazione per rischio di invalidità permanente o morte, è di € 77,00

DURATA DEI CORSI

1° CORSO : dal 10 Ottobre 2011 al 3 Febbraio 2012
2° CORSO : dal 6 Febbraio 2012 al 1° Giugno 2012

CIASCUN CORSO VERRA' AVVIATO

SOLO CON UN MINIMO DI N° 10 ISCRITTI

ISCRIZIONI presso il Comune di Giussano - UFFICIO SPORT
dal Lunedì al Venerdì dalle ore 8.30 alle ore 12.30

1° CORSO dal 26 Settembre 2011 - 2° CORSO dal 23 gennaio 2012

ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA LA PRESENTAZIONE DI: certificato medico per attività non agonistica e codice fiscale