



COMUNE
DI
VANZAGO



Corsi sportivi 2018 - 2019



Con questo volantino vi presentiamo i corsi sportivi promossi dal Comune di Vanzago per il primo quadrimestre 2018/19, augurandoci che possano incontrare il vostro gradimento .

Ricordiamo che per l'iscrizione è necessario compilare e consegnare la scheda disponibile presso l'Ufficio Sport. Il certificato medico di buona salute verrà richiesto alle persone che hanno superato i 75 anni di età.

Si ricorda che il pagamento potrà essere effettuato solo dopo la conferma dell'attivazione dei corsi.

I corsi saranno attivati al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

La precedenza per le iscrizioni verrà data ai residenti a Vanzago.



Per iscriversi e avere informazioni sui corsi sportivi rivolgersi
da lunedì 17 Settembre 2018 a sabato 29 Settembre 2018
all'Ufficio Sport e Cultura
tel. 0293962.219

dal lunedì al sabato dalle ore 10.00 alle ore 12.00
martedì e giovedì anche dalle ore 16.15 alle ore 18.15

Camilla Beccari
Assessora allo Sport

Guido Sangiovanni
Sindaco

GINNASTICA DOLCE

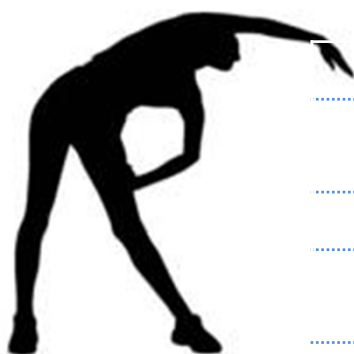
Corso di ginnastica per la terza età, per tenersi attivi attraverso movimenti semplici, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi

N. Lezioni	28 lezioni bisettimanali dal 08 ottobre 2018
Quando	Lunedì e giovedì 1° gruppo: h. 17.00 – 18.00 2° gruppo: h. 18.00 – 19.00
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	fino a 59 anni: € 85,00 a quadrimestre dai 60 anni in su: € 70,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13 a gruppo</i>



CARDIO & TONE

Attività che prevede la combinazione di elementi di aerobica, step e gag nella creazione di minicoreografie. Diventa utile per tonificare la muscolatura e stimolare l'attività cardio vascolare in modo equilibrato e divertente



N. Lezioni	28 lezioni bisettimanali dal 08 ottobre 2018
Quando	Lunedì e giovedì h. 21.00 – 22.00
Dove	Palestra Scuola Primaria "Paolo Neglia"
Costi	€ 85,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13</i>

GINNASTICA DI MANTENIMENTO e SWEET TRAINING

Attività motoria di media intensità che prevede esercizi di tonificazione generale e posturale di mobilità articolare, di coordinazione e stretching

N. Lezioni	28 lezioni bisettimanali dal 09 ottobre 2018
Quando	Martedì e venerdì 1° gruppo: h 9.30 - 10.15 (Sweet training) 2° gruppo: h 10.15 - 11.15 (Mantenimento)
Dove	Palestra comunale "Tiziano Airaghi"
Costi	Sweet training: fino a 59 anni: € 85,00 a quadrimestre dai 60 anni in su: € 70,00 a quadrimestre Mantenimento: € 85,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13 a gruppo</i>



TENIAMOCI IN FORMA

Attività motoria rivolta ad un pubblico sia maschile che femminile a partire dai 18 anni, con esercizi di tonificazione generale, mobilità articolare, coordinazione e stretching.

N. Lezioni	14 lezioni settimanali dal 10 ottobre 2018
Quando	Mercoledì h. 20.00 – 21.00
Dove	Palestra Scuola Primaria «De Filippo»
Costi	€ 45,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 22</i>



PILATES

È una disciplina di allenamento del corpo pensato e concepito per sviluppare la forza e la flessibilità muscolare, per aiutare a mantenere l'equilibrio tra corpo e mente e per assicurare l'esecuzione precisa dei movimenti.



N. Lezioni	14 lezioni settimanali dal 09 ottobre 2018
Quando	Martedì 1° gruppo: h. 19.00 – 20.00 2° gruppo: h. 20.00 – 21.00
Dove	Palestra Scuola Primaria “Paolo Neglia”
Costi	€ 45,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 20 a gruppo</i>

G.A.G.

Attività motoria che prevede esercizi dedicati alla tonificazione di gambe, glutei e addominali.

N. Lezioni	14 lezioni settimanali dal 13 ottobre 2018
Quando	Sabato h. 10.00 – 11.00
Dove	Palestra Scuola Primaria “Paolo Neglia”
Costi	€ 45,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13</i>



YOGA

Attività motoria basata sulla specifica disciplina dello yoga finalizzata alla meditazione o al rilassamento.

N. Lezioni	14 lezioni settimanali, dal 13 ottobre 2018
Quando	Sabato h. 9.00 – 10.00
Dove	Palestra Scuola Primaria “Paolo Neglia”
Costi	€ 45,00 a quadrimestre <i>n° minimo di partecipanti: 13</i>



Modalità di pagamento

I pagamenti ai corsi sono da effettuarsi a seguito dell'attivazione del corso scelto presso l'Ufficio Sport e Cultura del Comune di Vanzago tramite carta di credito, bancomat o contanti.

In alternativa è possibile effettuare il pagamento tramite:

- Bonifico Bancario presso la Banca Popolare di Milano ag. Vanzago:
IBAN : IT 18 Z 05584 33971 00000000 7008

Ufficio Sport e Cultura - tel. 0293962.219 – eMail: sociali@comune.vanzago.mi.it

