

CORSI FITNESS PER ADULTI 2023/2024
Presso Palestra RONCALLI
DA LUNEDÌ 2 OTTOBRE

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
17:00 - 17:50 GINNASTICA DOLCE	17:00 - 17:50 PILATES	17:00 - 17:50 GINNASTICA DOLCE	17:00 - 17:50 PILATES	17:00 - 17:50 GINNASTICA DOLCE
18:00 - 18:50 TONIFICAZIONE	18:00 - 18:50 TONIFICAZIONE	18:00 - 18:50 PILATES	18:00 - 18:50 TONIFICAZIONE	18:00 - 18:50 TONIFICAZIONE
19:30 - 20:20 TONIFICAZIONE	19:00 - 19:50 PILATES		19:00 - 19:50 MACUMBA	
	20:00 - 20:50 CIRCUITO		20:00 - 20:50 CIRCUITO	

QUOTA ISCRIZIONE € 20,00.

QUOTA MENSILE € 40,00 – OVER '65 € 30,00

(3 lezioni a settimana)

Per info: Elisa 348.5479640
Barbara 331.3096350
Monica P. 335.8246993

REGOLAMENTO

1. È **OBBLIGATORIO** presentare il certificato di idoneità alla pratica non agonistica *al momento dell'iscrizione*. E' possibile utilizzare la convenzione dell'ASCD Silvano Fedi, **PORTANDO LA RICHIESTA CHE VI SARA' CONSEGNATA PRESSO I CENTRI SOTTO INDICATI**:
 - Dott. CANTILENA 347/8999027 (c/o VIGNALI)
 - MISERICORDIA 0573 505250
 - MEDCARE 0573.403443telefonando per appuntamento. Non è possibile frequentare le lezioni senza certificato.
2. Per svolgere le attività devono essere utilizzate scarpe da ginnastica di ricambio PULITE, portare un asciugamano e una bottiglietta d'acqua.
3. I pagamenti – MENSILI O TRIMESTRALI – devono essere effettuati entro la prima settimana del mese. Non è previsto il pagamento del «mezzo mese» eccetto il caso di prima iscrizione fatta a metà mese.
4. Al momento del pagamento dell'iscrizione verrà rilasciata la TESSERA della palestra dove verranno registrati i pagamenti mensili. E' obbligatorio portarla sempre con se per poter accedere ai corsi.
5. E' POSSIBILE accedere ai corsi negli orari e nei giorni previsti dal programma scegliendo un orario con la corrispondente attività (es. se scelgo orario alle 17:00 GINNASTICA DOLCE, posso frequentare sempre quello) per un totale di tre volte a settimana. Per questo motivo le lezioni perse potranno essere recuperate SOLO ENTRO IL MESE CORRENTE.
6. I CORSI SARANNO MANTENUTI ATTIVI in presenza di almeno 6 iscritti. In base a ciò i corsi potranno essere sospesi o subire variazioni in qualsiasi momento. Potranno essere attivati corsi aggiuntivi se si raggiunge il numero minimo di 6 iscritti.
7. LA PALESTRA RIMARRÀ CHIUSA:
 - MERCOLEDÌ 1 NOVEMBRE
 - VENERDÌ 8 DICEMBRE
 - Da SABATO 23 DICEMBRE a DOMENICA 7 GENNAIO inclusi
 - Da VENERDÌ 29 MARZO a LUNEDÌ 1° APRILE inclusi
 - GIOVEDÌ 25 APRILE e VENERDÌ 26 APRILE
 - MERCOLEDÌ 1° MAGGIO

TERMINE DELLE ATTIVITA' VENERDI' 31 MAGGIO