

2. CORSI CON CERTIFICATO MEDICO

CORSI FITNESS PER ADULTI

San Casciano Palestra Cassero

TIPO DI CORSO	GIORNO	ORARIO DA SCEGLIERE	INSEGNANTE	ORE	PERIODO	COSTO
Corpo libero Ginnastica dolce (*)	Martedì Giovedì	10:30-11:30	Chiara	65	dal 5/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata: 109 € 2 ^a rata: 109 €
Pilates base-intermedio	Lunedì Giovedì	13:10-14:00	Istruttore qualificato	30	dal 5/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata: 107 € 2 ^a rata: 97 €
Pilates base	Mercoledì	13:30-14:20	Istruttore qualificato	30	dal 5/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata: 54 € 2 ^a rata: 49 €
GAG Gambe Glutei Addominali	Lunedì	14:00-15:00	Istruttore qualificato	30	dal 4/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata: 54 € 2 ^a rata: 49 €
Corso presciistica per BAMBINI	Giovedì	18:00-19:00	Simone	30	dal 7/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata: 54 € 2 ^a rata: 49 €
Corso presciistica per ADULTI	Giovedì	19:00-20:00	Simone	30	dal 7/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata: 54 € 2 ^a rata: 49 €

(*) a partire da aprile le lezioni potranno essere alternate con uscite di *walking* su richiesta degli iscritti

San Casciano Circolo Arci

TIPO DI CORSO	GIORNO	ORARIO DA SCEGLIERE	INSEGNANTE	ORE	PERIODO	COSTO
Pilates	Mercoledì	18:30-19:30	Istruttore qualificato	30	dal 6/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata: 54 € 2 ^a rata: 49 €
Pilates e Yoga	Lunedì Mercoledì	19:15-20:15	Istruttore qualificato	60	dal 4/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata: 107 € 2 ^a rata: 97 €
Aerobica (*)	Lunedì Mercoledì	18:00-19:00	Chiara	60	dal 4/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata: 107 € 2 ^a rata: 97 €
Fitness del manteni- mento (Step-Aerobica-GAG)	Martedì Giovedì	18:30-19:30	Istruttore qualificato	60	dal 5/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata: 107 € 2 ^a rata: 97 €

(*) a partire da aprile le lezioni potranno essere alternate con uscite di *walking* su richiesta degli iscritti

San Casciano Pista Parco Policrosalus via Montopolo

TIPO DI CORSO	GIORNO	ORARIO DA SCEGLIERE	INSEGNANTE	ORE	PERIODO	COSTO
Roller in linea	Giovedì	19:00-20:00	Simone	60	dal 4/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata: 107 € 2 ^a rata: 97 €

La Romola Palestra

TIPO DI CORSO	GIORNO	ORARIO DA SCEGLIERE	INSEGNANTE	ORE	PERIODO	COSTO
Corpo libero Ginnastica dolce	Lunedì Mercoledì	19:15-20:15	Chiara	60	dal 4/10/2021 al 31/5/2020	1 ^a rata: 107 € 2 ^a rata: 97 €

ARTI MARZIALI PER BAMBINI E ADULTI San Casciano Palestra Cassero

	GIORNO	ORARIO DA SCEGLIERE	INSEGNANTE	ORE	PERIODO	COSTO
JUDO da 5 anni fino alla 2 ^a elementare	Lunedì Mercoledì	17:40-18:30	Massimo	60	dal 4/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata:127 € 2 ^a rata:112 €
JUDO (***) 3 ^a elementare	Lunedì Mercoledì	18:30-19:20	Massimo	60	dal 4/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata:127 € 2 ^a rata:112 €
JUDO Medie	Lunedì Mercoledì	19:20-20:10	Massimo	60	dal 4/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata:127 € 2 ^a rata:112 €
JUDO Adulti	Lunedì Mercoledì	20:10-21:10	Massimo	60	dal 4/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata:127 € 2 ^a rata:112 €
DIFESA PERSONALE (****)	Lunedì Giovedì	21:15-22:15 20:00-21:30	Istruttore qualificato	75	dal 4/10/2021 al 31/5/2022	1 ^a rata:151 € 2 ^a rata:141 €

(***) 1^a rata del 2° e 3° figlio: 100 € ciascuno

(****) il corso è rivolto a uomini e donne dai 14 anni in su che vogliono apprendere tecniche di autodifesa per sfuggire a situazioni di aggressione