

CORSI PACCHETTO COMUNALE 2019/2020 per residenti del Comune di Cormano

CORSI ATTIVI DAL 02/09/2019 AL 12/06/2019
INTERRUZIONE NATALIZIA 23/12/2019 - 06/01/2020

Per frequentare le attività occorre avere il certificato medico NON AGONISTICO (validità un anno dalla di emissione). È possibile prenotare la visita con elettocardiogramma in piscina.
Informazioni utili: uso gratuito asciugacapelli e docce, per chiudere gli armadietti munirsi di piccolo lucchetto e per i corsi in acqua obbligatoria la cuffia.

CORSI FITNESS IN PALESTRA SENIOR (+ 60 ANNI)

MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
8:50-9:40 GYMDOLCE	8:50-9:40 PILATES	8:50-9:40 GYMDOLCE
	10:30-11:20 GYMDOLCE	10:30-11:20 GYMDOLCE

CORSI FITNESS IN ACQUA SENIOR (+ 60 ANNI) ACQUAGYM SENIOR

LUNEDÌ	MARTEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
9:00-9:45	9:45-10:30	9:00-9:45	9:45-10:30
9:45-10:30	10:30-11:15	9:45-10:30	10:30-11:15

CORSI SCUOLA NUOTO SENIOR (+ 60 ANNI)

LUNEDÌ	GIOVEDÌ
8:45-9:30	8:45-9:30
9:30-10:15	9:30-10:15

CORSI PRE-PARTO

VENERDÌ
18:30-19:15

PALESTRA SALA ATTREZZI SENIOR (+60 ANNI)

lunedì - mercoledì e venerdì
dalle 14:30 alle 17:00;
martedì e giovedì
dalle 9:00 alle 11:30

TESSERA A SCALARE: 10 LEZIONI (anche non consecutive - corsi FITNESS collettivi comunali + SALA ATTREZZI lun. merc. e ven. dalle 14:30 alle 17:00; mart. e giov. dalle 9:00 alle 11:30) **€60.00**

TESSERA A SCALARE: 20 LEZIONI (anche non consecutive - corsi FITNESS collettivi comunali + SALA ATTREZZI lun. merc. e ven. dalle 14:30 alle 17:00; mart. e giov. dalle 9:00 alle 11:30) **€110.00**

20 LEZIONI CONSECUTIVE:
monosettimanale con scelta di giorno ed orario - **€85.00**-(€ 4,25 a lezione)

40 LEZIONI CONSECUTIVE:
monosettimanale con scelta di giorno ed orario - **€150.00**-(€ 3,75 a lezione)

CORSO BISETTIMANALE
da 02/09/2019 al 12/06/2020
con scelta di giorno ed orario
€250.00-(€ 3,75 a lezione)

ABBONAMENTO OPEN COMUNALE
valido dal 2 Settembre 2019 al 12 Giugno 2020
Corsi bisettimanali scuola nuoto + corsi collettivi comunali + sala attrezzi
lun. merc. e ven. dalle 14:30 alle 17:00;
mart. e giov. dalle 9:00 alle 11:30
€280.00

PREPARTO €5.00 a lezione

