

CORSI ALLA POPOLAZIONE 2026/2027

"Vivi Attivamente: Ginnastica per il Benessere"

Giorno	Ora	Corso	Luogo
Lunedì	19.30 - 20.30	HATHA YOGA DINAMICO	Palestra Scuola Aldo Moro
Martedì	09.00 - 10.00	GINNASTICA PILATES MATWORK	Palazzetto dello sport
	10.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE/POSTURALE	Palazzetto dello sport
	12.45 - 13.30	PILATES	Palazzetto dello sport (Palestra a specchi)
	17.00 - 18.00	PILATES	Palazzetto dello sport (Palestra a specchi)
	18.00 - 18.45	HIIT	Palazzetto dello sport (Palestra a specchi)
Mercoledì	09.30 - 10.30	PILATES	Palazzetto dello sport (Palestra a specchi)
	12.45 - 13.45	HATHA YOGA	Palazzetto dello sport (Palestra a specchi)
	18.00 - 19.00	PILATES	Palestra Scuola Aldo Moro
	19.00 - 20.00	CIRCUITI	Palestra Scuola Aldo Moro
	20.00 - 21.00	DANCE4TONE	Palestra Scuola Aldo Moro
Giovedì	09.00 - 10.00	GINNASTICA PILATES MATWORK	Palazzetto dello sport
	10.00 - 11.00	GINNASTICA DOLCE/POSTURALE	Palazzetto dello sport
Venerdì	18.30 - 19.30	TOTAL FIT	Palestra Scuola Aldo Moro

INDIRIZZI

- **Palazzetto dello Sport e Palestrina a specchi** → Via Gaggio, n. 3 - Malgrate
- **Palestra Scuola Aldo Moro** → Via Gaggio, n. 2 Malgrate

COSTI*

GINNASTICA PILATES MATWORK – GINNASTICA DOLCE/POSTURALE		
Abbonamento annuale (dal 05/10/26 al 23/05/27)	1 volta a settimana	2 volte a settimana
Residenti Malgrate	155,00 €	250,00 €
Non residenti Malgrate	188,00 €	290,00 €

HATHA YOGA – PILATES – HIIT – CIRCUITI – DANCE4TONE – TOTAL FIT		
Abbonamento annuale (dal 05/10/26 al 23/05/27)	1 volta a settimana	2 volte a settimana
Residenti Malgrate	188,00 €	290,00 €
Non residenti Malgrate	230,00 €	330,00 €

*Le quote sono comprensive del tesseramento per la stagione sportiva 2026/2027 e dovranno essere versate in un'unica soluzione al momento dell'iscrizione.

ISCRIZIONI

Lunedì 21 settembre dalle 9.00 alle 12.00 e venerdì 25 settembre dalle 17.00 alle 20.00 presso il Palazzetto dello sport di Malgrate.

Obbligatorio certificato medico sportivo non agonistico (**da consegnare al momento dell'iscrizione**).

PER INFORMAZIONI POTETE CONTATTARCI VIA WHATSAPP AL NUMERO + 39 333-5966692

ASD STILE DANZA

Associazione Sportiva Dilettantistica affiliata a OPES Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI, n.8088
Via ai Colli 17, 23864 MALGRATE LC | C.F. 92071430133 - P.IVA: 03946200130