

CORSI ALLA POPOLAZIONE 2024/2025

**“VIVI ATTIVAMENTE:
GINNASTICA
PER IL BENESSERE”**

ISCRIZIONI:

- Lunedì 23/09 dalle 9:00 alle 11:00 presso il Palazzetto dello Sport di Malgrate
- Giovedì 26/09 dalle 17:00 alle 19:00 presso il Palazzetto dello Sport di Malgrate

QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE: 30€

Obbligatorio Certificato medico sportivo non agonistico (da portare al momento dell'iscrizione)

Per informazioni contattare telefonicamente o con messaggio WhatsApp il numero 333 596 6692

| GIORNO | ORA | CORSO | LUOGO |
|-----------|---------------|----------------------------|---|
| Lunedì | 19:30 - 20:30 | ODAKA YOGA | Palestra scuola "Aldo Moro" |
| Martedì | 9:00 - 10:00 | GINNASTICA PILATES MATWORK | Palazzetto dello Sport (palestra a specchi) |
| Martedì | 10:00 - 11:00 | GINNASTICA DOLCE/POSTURALE | Palazzetto dello Sport (palestra a specchi) |
| Martedì | 12:30 - 13:30 | PILATES | Palazzetto dello Sport (palestra a specchi) |
| Mercoledì | 12:45 - 13:45 | HATHA YOGA | Palazzetto dello Sport (palestra a specchi) |
| Mercoledì | 19:00 - 19:45 | CIRCUITI | Palestra scuola "Aldo Moro" |
| Giovedì | 9:00 - 10:00 | GINNASTICA PILATES MATWORK | Palazzetto dello Sport (palestra a specchi) |
| Giovedì | 10:00 - 11:00 | GINNASTICA DOLCE/POSTURALE | Palazzetto dello Sport (palestra a specchi) |
| Venerdì | 12:45 - 13:45 | CIRCUITI | Palazzetto dello Sport (palestra a specchi) |

GINNASTICA PILATES MATWORK - GINNASTICA DOLCE/POSTURALE

| | | |
|--|---------------------|---------------------|
| Abbonamento annuale (dal 07/10 al 23/05) | 1 volta a settimana | 2 volte a settimana |
| Residenti a Malgrate | 125 € | 220 € |
| Non residenti a Malgrate | 158 € | 260 € |

YOGA-PILATES-FITNESS CIRCUITI

| | | |
|--|---------------------|---------------------|
| Abbonamento annuale (dal 07/10 al 23/05) | 1 volta a settimana | 2 volte a settimana |
| Residenti a Malgrate | 158 € | 260 € |
| Non residenti a Malgrate | 200 € | 300 € |