

Per informazioni

**Rivolgersi:
Settore Istruzione Cultura e Sport
Tel. 035/532230**

Orari apertura

**Da lunedì a venerdì (escluso il Giovedì)
10.00 – 13.00**

**Mercoledì
15.00 – 19.00**



COMUNE DI AZZANO SAN PAOLO
ASSESSORATO ALLO SPORT E TEMPO LIBERO

ORGANIZZA PER L'ANNO SPORTIVO 2021/2022



Corso di

GINNASTICA PER ADULTI

Email: servizio.istruzione@comune.azzanosanpaolo.bg.it

L'attività motoria che si intende proporre è sostanzialmente di tipo psicomotoria, finalizzata al recupero e alla conoscenza del proprio corpo. E' un'attività rivolta al recupero delle funzionalità della massa muscolare articolare e scheletrica, alla cura e prevenzione delle patologie della colonna vertebrale.

DOVE: l'attività si svolge presso la palestra delle Scuole Elementari di Azzano S.Paolo.

QUANDO: frequenza 2 volte alla settimana per un totale di due ore settimanali: ogni **LUNEDI'** e **GIOVEDI'** dalle 18 alle 19 (1° gruppo) o dalle 19 alle 20 (2° gruppo).

DURATA: l'attività inizia ad Ottobre e termina a Maggio; la frequenza è quadrimestrale (ottobre- gennaio e febbraio-maggio) per un totale di **32** ore di lezione per gruppo.

A CHI SI RIVOLGE: l'attività si rivolge principalmente a uomini e donne con età superiore ai cinquant'anni, ma questa regola non rappresenta un vincolo per chi voglia comunque iscriversi a questi corsi.

ISCRIZIONI: si ricevono presso il Servizio Sport negli orari di apertura al pubblico, **entro e non oltre:**

il 31 Gennaio 2022, per il secondo corso (Febbraio-Maggio)

I partecipanti per ogni gruppo vanno da un minimo di 10 a un massimo di 20/22 persone.

Chi ha frequentato il corso negli anni precedenti ha priorità nella scelta del corso.

COSTI: la quota d'iscrizione al corso (variabile in base al numero degli iscritti) è INDICATIVAMENTE pari a € **100,00/120,00 per ogni corso** (comprensivo di costo palestra, istruttore e copertura assicurativa), da versare presso il Monte dei Paschi di Siena – Agenzia di Azzano San Paolo, con bollettino, disponibile presso il Settore Istruzione, Cultura e Sport del Comune.

MATERIALE: si richiede abbigliamento comodo e materassino.

Il corso è gestito da insegnanti del C.S.I.

LA DATA PRESUNTA DI INIZIO DEL SECONDO CORSO (FEBBRAIO-MAGGIO) E' PREVISTA PER IL GIORNO 7 FEBBRAIO (EVENTUALI VARIAZIONI SARANNO COMUNICATE).

PER TUTTA LA DURATA DELL'EMERGENZA SANITARIA È NECESSARIO ESSERE IN POSSESSO DEL GREEN PASS RAFFORZATO.