

**Per informazioni**

**Rivolgersi all'Ufficio Sport  
Tel. 035/532230**

**Orari apertura**

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

**Mercoledì  
15.00 – 19.00**

Email: [servizio.istruzione@comune.azzanosanpaolo.bg.it](mailto:servizio.istruzione@comune.azzanosanpaolo.bg.it)



**COMUNE DI AZZANO SAN PAOLO**  
ASSESSORATO ALLO SPORT E TEMPO LIBERO

**ORGANIZZA PER L'ANNO SPORTIVO 2021/2022**



Corsi di

**GINNASTICA PER ADULTI**

L'attività motoria che si intende proporre è sostanzialmente di tipo psicomotorio, 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 San 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. **Per partecipare al corso è necessario essere in possesso del GREEN PASS.**

**ISCRIZIONI:** si ricevono presso il Servizio Sport negli orari di apertura al pubblico, **entro e non oltre: il 28 Settembre 2021 per il primo corso (Ottobre-Gennaio);**

**il 28 Gennaio 2022, per il secondo corso (Febbraio-Maggio).**

I partecipanti per ogni gruppo vanno da un minimo di **10** a un massimo di **15** persone.

**Qualora non venisse raggiunto il numero minimo di 10 iscritti il corso non verrà attivato.**

**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 DI INIZIO DEL PRIMO CORSO (OTTOBRE-GENNAIO) VERRA' COMUNICATA IN SEGUITO.