

*Modalità
di rinnovo
per chi era
già iscritto*

nella stagione 2010 - 2011

Semplici passi da seguire:

- 1-Fare un giro
Domenica 18 settembre alla
Festa Dello Sport al Parco
Martin Luter King di Bollate
- 2-Cercare lo stand del'Assessorato allo Sport
e Tempo Libero del Comune di Bollate
- 3-Verificare quali corsi sono stati modificati,
otterrete tutte le informazioni
- 4-Il lunedì seguente effettuate il versamento
- 5-Presentatevi presso la
Biblioteca Centrale di Bollate
(P.zza Carlo Alberto Dalla Chiesa)
in una delle seguenti date
20-21-22-23 settembre
con il versamento,
il modulo d'iscrizione ritirato alla
Festa dello Sport,
il certificato medico o l'autocertificazione,
il Codice Fiscale
e, se vi servono, gli occhiali

Le
nuove iscrizioni
sono aperte dal
26 settembre presso:

Ufficio Sport
del
Comune di Bollate
Tel: 02 35005567
sport@comune.bollate.mi.it



La ginnastica per i grandi



Tante proposte
per farvi
STAR BENE



Ginnastica dolce
Ginnastica di mantenimento
Ginnastica con la musica

Utile da sapere

Assicurazione sulla Responsabilità Civile:
Sono assicurati tutti gli istruttori e le strutture sulla responsabilità civile. L'assicurazione risponde degli errori dei Vostri insegnanti o delle inadeguatezze della struttura. Ciascuno è libero di assicurarsi contro gli infortuni scegliendo un suo assicuratore di fiducia.

Visita medica:

Il certificato medico è facoltativo. La verifica dello stato di salute al momento dell'iscrizione è comunque indispensabile. Infatti prima di incominciare i corsi è bene essere certi del proprio stato di salute e della presenza di eventuali controindicazioni. Vi suggeriamo, per vostra maggiore tranquillità, di effettuare una visita dal vostro medico di fiducia o presso un centro di medicina sportiva. In questo caso il certificato escluderà ogni motivo di preoccupazione. Se preferite è comunque possibile firmare una liberatoria all'istruttore ed autocertificare così il proprio stato di buona salute.
In tal caso la responsabilità della dichiarazione sarà vostra

Temperature:

Secondo le norme CONI le palestre devono avere una temperatura compresa tra i 16 ed i 20 gradi e gli spogliatoi tra i 18 ed i 22 gradi

Calendario:

Le lezioni avranno inizio lunedì 3 ottobre e seguiranno il calendario scolastico. Nel caso in cui una lezione dovesse essere sospesa per mancanza dell'istruttore, verrà recuperata non appena possibile.

Costi:

I costi riportati si intendono al quadrimestre

Corsi di **ginnastica dolce** bisettimanale - € 75

Corsi di **ginnastica di mantenimento e ginnastica con la musica** bisettimanali - € 90

corsi di **ginnastica di mantenimento e ginnastica con la musica** monosettimanali - € 55

Per poter beneficiare delle riduzioni, bisogna presentarsi presso un CAF e consegnare il certificato ISEE all'ufficio Sport

I corsi di ginnastica del
Comune di Bollate
per la stagione sportiva

2011/2012

gestiti dall'associazione CREC
sono i seguenti:

Ginnastica dolce:

Con questa dicitura, comprendiamo quei corsi di intensità medio-bassa per chi non può permettersi un eccessivo incremento delle pulsazioni cardiache e neppure un forte impatto con il terreno.

A seconda delle caratteristiche specifiche sia dell'utenza, sia dell'insegnante, il corso verrà modulato più o meno dinamico, potranno essere utilizzati musica, circuiti o piccoli attrezzi, tecniche respiratorie, tecniche di Yoga o Pilates.

Ginnastica di mantenimento:

Con questa dicitura, comprendiamo quei corsi di intensità media, per chi vuole avere un buon consumo calorico permettendosi anche di fare qualche sana sudata. Anche in questo caso, il corso sarà sempre modulato in base alle caratteristiche del gruppo ed alle abilità e prerogative dell'insegnante. Circuiti, fasi di gioco, musica, attrezzi potranno essere parte integrante della lezione. Anche in questo caso esercizi di Yoga, Pilates, posturali verranno dosati dall'insegnante per rendere la lezione varia e piacevole.

Ginnastica con la musica:

con questa dicitura, comprendiamo quei corsi di intensità media e medio-alta, che fanno della musica la loro colonna portante. Come sempre sarà l'insegnante, in base alle proprie conoscenze ed abilità, ed in base al gruppo stesso, a modulare la lezione per renderla più o meno coreografica, oppure più o meno intensa a livello muscolare con esercizi di tonificazione, o con sedute specifiche per i glutei, gli addominali e gli arti inferiori

Scegli il corso che fa per TE

Via Como - Martedì & Venerdì

dalle 17 alle 18 - Ginnastica dolce

dalle 18 alle 19 - Ginnastica dolce

dalle 19 alle 20 - Ginnastica dolce

Via Coni Zugna - Martedì & Venerdì

dalle 17 alle 18 - Ginnastica dolce

dalle 18 alle 19 - Ginnastica dolce

Via Diaz - Martedì & Venerdì

dalle 17 alle 18 - Ginnastica dolce

dalle 18 alle 19 - Ginnastica dolce

dalle 19 alle 20 - Ginnastica di mantenimento

dalle 20 alle 21 - Ginnastica con la musica

Via Galimberti - Lunedì & Giovedì

dalle 16,35 alle 17,35 - Ginnastica dolce

dalle 17,35 alle 18,35 - Ginnastica dolce

dalle 18,35 alle 19,35 - Ginnastica con la musica

Via Montessori - Lunedì & Giovedì

dalle 17 alle 18 - Ginnastica dolce

dalle 18 alle 19 - Ginnastica dolce

Via Repubblica - Martedì & Venerdì

dalle 9 alle 10 - Ginnastica dolce

dalle 10 alle 11 - Ginnastica dolce

dalle 11 alle 12 - Ginnastica dolce

Via Verdi - Lunedì & Giovedì

dalle 17 alle 18 - Ginnastica dolce

dalle 18 alle 19 - Ginnastica dolce

Via Verdi - Martedì & Venerdì

dalle 17 alle 18 - Ginnastica con la musica

dalle 18 alle 19 - Ginnastica dolce