

# CORSO di PALESTRA FIT BALL

Nuova e divertente ginnastica con una grande palla.  
Si svolgono esercizi che consentono di allungare e tonificare i muscoli, sciogliere le articolazioni,  
bruciare i grassi, allenare cuore e polmoni.

**VENERDI' dalle 19:15 alle 20:15**

Tessera 10 lezioni euro 64,00  
Tessera 30 lezioni euro 155,00

Validità dal 02.11.2020 al 31.05.2021

## **DA RICORDARE!**

- ✓ Moduli iscrizione e privacy firmati (per i minori firma di entrambi i genitori). Si possono scaricare dal sito.
- ✓ Autocertificazione Covid-19.
- ✓ Quota iscrizione: euro 10,50.
- ✓ Costo badge: euro 3,50.
- ✓ Asciugacapelli: euro 0,20.
- ✓ Per accedere allo spogliatoio è obbligatorio l'uso di ciabatte da piscina. E' vietato l'uso dei sovrascarpe.
- ✓ Per la frequenza ai corsi è obbligatorio (dai 6 anni in poi) il certificato medico NON AGONISTICO rilasciato da un medico sportivo e/o dal proprio medico di base.
- ✓ Lezioni sospese:
  - martedì 8 dicembre 2020
  - da mercoledì 23 dicembre 2020 a mercoledì 6 gennaio 2021 compresi
  - da giovedì 1 aprile a mercoledì 7 aprile 2021 compresi
  - sabato 1 maggio 2021

## **Per informazioni:**

[www.bergamoinfrastrutture.it](http://www.bergamoinfrastrutture.it)   [info@piscineitalcementi.org](mailto:info@piscineitalcementi.org)   Telefono: 035 251171