

# CORSO di PALESTRA G.A.G. DINAMICO

E' un corso basato su una successione di esercizi concentrata nella parte dei Glutei, Addominali e Gambe.

E' definito dinamico in quanto l'attività non si limita ad essere eseguita a terra ma anche con l'ausilio di attrezzi, quali lo step, che intensificano i movimenti e il ritmo cardiaco.

**MERCOLEDI' dalle 19:00 alle 20:00**

Tessera 10 lezioni euro 64,00

Validità dal 06.10.2021 al 25.05.2022

## **LEGGERE CON ATTENZIONE:**

- ✓ Obbligatorio esibire il GREEN PASS dai 12 anni in poi.
- ✓ 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.
- ✓ In caso di utilizzo dello 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.
- ✓ Le lezioni perse non possono essere recuperate.
- ✓ Lezioni sospese:
  - Lunedì 1 novembre 2021
  - Mercoledì 8 dicembre 2021
  - da Venerdì 24 dicembre 2021 a Giovedì 6 gennaio 2022 compresi
  - da Giovedì 14 aprile a Martedì 19 aprile 2022 compresi
  - Lunedì 25 aprile 2022

## **Per informazioni:**

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