



**a.s.d. SALUTE IN MOVIMENTO ANNO SPORTIVO 2021-2022 CORSI DI GINNASTICA PER TUTTI**

CON METODO	GIORNI	ORA DI INIZIO	SEDE	COSTO
GINNASTICA POSTURALE (durata 45 minuti)	MERCOLEDÌ	9.45 / 17.00	NERVIANO Palestra Ex. Meccanica	In UNICA RATA € 340 Oppure in DUE RATE € 200 + € 160
	GIOVEDÌ	19.15		
	SABATO	9.30		
GINNASTICA ADULTI (durata 60 minuti)	LUNEDÌ/MERCOLEDÌ	Lun. 19.10 Merc.19.00	NERVIANO Palestra Ex. Meccanica	In UNICA RATA € 190
	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	17.10 / 18.10		
	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	21.15		
GINNASTICA DOLCE (durata 50 minuti)	LUNEDÌ/MERCOLEDÌ	8.30	S. ILARIO Palestra scuole	In UNICA RATA € 165 Per i soci OVER 80 € 90 Per i soci OVER 90 gratuito
	LUNEDÌ/GIOVEDÌ	Matt. 8.10 / 9.00 9.50 / 10.40 Pom. 15.30 / 16.20	NERVIANO Palestra Ex. Meccanica	
	MARTEDÌ/VENERDÌ	8.10 / 9.00 / 9.50 / 10.40	GARBATOLA Palestra scuole	
	MARTEDÌ/VENERDÌ	11.10		
HATHA YOGA (durata 60 minuti)	MERCOLEDÌ	18.00	NERVIANO Palestra Ex. Meccanica	In UNICA RATA € 220
	GIOVEDÌ	20.10		

- N.B.** 1 - Per potersi iscrivere bisogna essere muniti di **GREEN PASS**.  
 2 - **ALL' iscrizione** , oltre ai costi dei corsi sopra riportati, si **devono AGGIUNGERE € 10** (Affiliazione e Assicurazione) .  
 3 - I corsi di ginnastica dolce e ginnastica adulti **PREVEDONO 2 GIORNI** alla settimana, NON più uno solo.  
 4 - Nell'orario d'inizio dei corsi sono compresi i minuti necessari per effettuare i cambi tra un corso e l'altro.  
 5- **Le iscrizioni / adesioni** si terranno **presso la palestra ex-meccanica** , via Circonvallazione 1, Nerviano (Mi).  
 6- Per informazioni tel **366.1411.395** oppure consultare il sito **www.saluteinmovimentonerviano.it**