

# CORSI DI AEROBICA | DANZA | GINNASTICA | HIP HOP | PILATES

	CORSO	INSEGNANTE	SALA	GIORNI	ORARIO
A	Attività motoria pre-scolare (bambini/e 3-5 anni)	Enrica	SALA	Venerdì	17.00-18.00
B	Ginnastica Ritmica Base (1°-2°-3° elementare)	Carlotta	SALA PALESTRA	Martedì Giovedì	16.30-17.30 17.30-18.30
C	Ginnastica Ritmica Intermedio	Enrica/Carlotta	PALESTRA	Martedì Giovedì	17.30-19.30 18.30-19.30
D	Ginnastica Ritmica Pre-agonismo	Jessica	PALESTRA	Martedì Venerdì	17.15-19.15 17.30-19.30
E	AcrobaticModern	Barbara	SALA PALESTRA	Mercoledì Venerdì	16.30-18.30 17.30-19.30
F	Dance Kids (dalla 3° elementare – 5° elem.)	Petra	SALA	Martedì Venerdì	17.30-18.30 18.00-19.00
G	Dance Modern	Petra	SALA	Martedì Venerdì	18.30-19.30 19.00-20.00
H	Dance Tecnica Advance	Natascia	SALA	Martedì	19.30-21.00
I	Hip Hop 1	Martina	SALA	Lunedì - Giovedì	16.30-17.30
L	Hip Hop 2	Martina	SALA	Lunedì - Giovedì	16.30-18.00
M	Hip Hop 3	Martina	PALESTRA SALA	Lunedì Giovedì	18.00-19.30 18.00-19.30
N	Hip Hop 4	Martina	SALA	Lunedì Giovedì	19.30-21.30 19.30-21.30
O	Ginnastica Dolce per adulti	Antonella	SALA	Martedì- Giovedì	9.00-10.00
P	Aerobica e tonificazione adulti	Ornella	SALA PALESTRA	Lunedì Mercoledì	18.30-19.30 18.30-19.30
Q	Pilates 1 [mattina]	Antonella	SALA	Lunedì Mercoledì	9.00-10.00 9.00-10.00
R	Pilates 2 [pausa pranzo]	Antonella	SALA	Giovedì	13.00-14.00
S	Pilates 3 [serale]	Antonella	PALESTRA SALA	Lunedì Mercoledì	19.45-20.45 19.45-20.45
(*)	Potenziamento tecnica base danza	Natascia	SALA	Martedì	19.30-20.30

## CONTATTI

**INFO:** Businaro Barbara.....347 7104131 (dal lunedì al giovedì 9.00 – 13.00)

### INSEGNANTI:

- Albonetti Natascia:.....346 6125903
- Businaro Barbara:.....347 7104131
- Donà Ornella:.....3491369424
- Legnaro Antonella:.....338 3357430
- Mancusi Martina:.....346 0390582
- Mengato Enrica:.....349 7172543
- Molon Carlotta:.....348 5192111
- Frizziero Petra:.....329 4095934
- Terranova Jessica:..349 6949277

## -----SEGRETERIA-----

**LUNEDÌ e MERCOLEDÌ dalle 17.00 alle 18.15**

presso Segreteria Ginnastica (1° piano palestra)

Piana Graziella (iscrizioni/quote).....339 1187334

Mengato Enrica (visite mediche) .....349 7172543

Scadenze pagamenti	All'iscrizione	Entro 30 Novembre	Entro 28 Febbraio
<b>QUOTA ASSOCIATIVA</b>	<b>€ 20,00</b>	---	---
- <b>Motoria Pre-scolare 3-5 anni</b> - <b>Ginnastica Dolce, Aerobica e Tonificazione, Pilates</b> ( 1 ora a settimana )	€ 40.00	€ 50.00	€ 50.00
- <b>Dance Tecnica Advance</b> ( 1 ora e mezza a settimana )	€ 45.00	€ 55.00	€ 55.00
- <b>Ginnastica Ritmica Base</b> - <b>Dance Kids</b> - <b>Dance Modern</b> - <b>Hip Hop 1</b> - <b>Ginnastica Dolce, Aerobica e Tonificazione, Pilates</b> ( 2 ore a settimana )	€ 80.00	€ 90.00	€ 90.00
- <b>Ginnastica Ritmica Intermedio</b> - <b>Hip Hop 2 e 3</b> ( 3 ore a settimana )	€ 90.00	€100.00	€100.00
- <b>Ginnastica Ritmica PreAgonismo <u>(inizio allenam. 5/09)</u></b> ( 4 ore a settimana )	€110.00	€110.00	€110.00
- <b>Ginnastica Ritmica PreAgonismo</b> - <b>AcrobaticModern</b> - <b>Hip Hop 4</b> ( 4 ore a settimana )	€ 100.00	€110.00	€110.00
<b>APPROFONDIMENTO TECNICA BASE DANZA</b> [potenziamento per ginnaste/ballerini) ( +1 h settimana )		<b>+ 10,00 EURO SU OGNI QUOTA TRIMESTRALE</b>	

**SCONTO 30 EURO** per il 2° familiare che si tessera con il G. Sportivo (riduzione nella 3° quota).

**In caso di assenza prolungata la quota mensile dovrà essere versata comunque per intero.**

**Solo in caso di assenza prolungata oltre i 15 giorni consecutivi si potrà usufruire di una riduzione nella quota successiva previa presentazione di certificato medico.**

DOCUMENTI X ISCRIZIONE	ABBIGLIAMENTO	REGOLAMENTO
1- Copia documento identità 2- Scheda iscrizione 3- <b>CERTIFICATO MEDICO</b> : <u>SOTTO GLI 8 ANNI E ADULTI</u> : certificato del medico di base o medico indicato dal Gruppo Sportivo. <u>SOPRA GLI 8 ANNI</u> (durante l'anno sportivo): obbligo visita agonistica gratuita, fino ad esaurimento dei posti presso l'ULSS , dopodiché sarà a carico del singolo atleta. Per atleti agonisti maggiorenni visita a proprio carico.	CAMBIARE SEMPRE le scarpe. <b>CORSI GINNASTICA:</b> Body e mezzepunte (a carico dell'atleta). Tutte le bambine partecipano durante il corso dell'anno a 2/3 manifestazioni sportive nelle quali indosseranno il body societario. All'atto dell'iscrizione si ritiene confermato da parte degli atleti dei corsi di Ginnastica/Danza/Hip Hop l'impegno di partecipare insieme al gruppo ad eventuali manifestazioni/gare.	Al momento dell'iscrizione sarà lo staff tecnico ad indicare in quale corso verrà inserito l'atleta in base all'età e alle tipologie dei corsi. E' consentita una lezione di prova. I genitori delle atlete minorenni sono pregati di venire a prendere gli atleti con puntualità all'ingresso della struttura dove ci si allena. Non è consentito assistere alle sedute di allenamento in palestra.