

# I nostri corsi per il benessere :

## CENTRO SOCIALE ILARIA ALPI ( PONTE RONCA)

### **MARTEDÌ - VENERDÌ**

dalle 9.00 alle 9.50 ginnastica dolce  
Dalle 10.00 alle 10.50 ginnastica dolce

## PALAZOLA G. VENTURI ( ZOLA PREDOSA)

### **LUNEDÌ' - GIOVEDÌ**

dalle 9.00 alle 9.50 ginnastica dolce  
Dalle 10.00 alle 10.50 ginnastica dolce  
Dalle 11.00 alle 11.50 pilates over

## CENTRO SOCIALE G.FALCONE (RIALE)

### **MARTEDÌ - GIOVEDÌ**

dalle 9.00 alle 9.50 ginnastica dolce  
Dalle 10.00 alle 10.50 ginnastica dolce

## PALESTRA SAN TOMASO ( ZOLA PREDOSA)

### **MARTEDÌ' - GIOVEDÌ**

dalle 9.00 alle 9.50 ginnastica dolce  
Dalle 10.00 alle 10.50 ginnastica posturale  
Dalle 11.00 alle 11.50 g mix



## TARIFE QUADRIMESTRALI

MONOSETTIMANALE UNDER 69	BISETTIMANALE UNDER 69	MONOSETTIMANALE OVER 69	BISETTIMANALE OVER 69
125	150 euro	90 euro	125 euro

\* Sarà necessario il pagamento della tessera associativa 2022/2023 di 15 euro per poter accedere ai corsi.

\* È necessario inoltre essere in possesso del certificato medico di base, all'atto dell'iscrizione