

CORSI IN PIAZZA ROMA

T'AI CHI CH'UAN

Mercoledì

dalle 10.30 alle 12.00
dalle 19.00 alle 20.30

Sabato

dalle 8.30 alle 10.00 (principianti)

Domenica

dalle 8.30 alle 10.00

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
45 €	155 €	270 €

BISETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
70 €	220 €	370 €

Antica arte marziale cinese per tutte le età. Il T'ai Chi C'huan migliora la consapevolezza del proprio corpo, l'equilibrio e la concentrazione, ma soprattutto fa stare bene. Durante il corso verrà insegnato il Pa Tuan Cin (ginnastica che prepara alla pratica del T'ai Chi C'huan) dopo di che verrà insegnato il susseguirsi di posizioni e il loro significato marziale.

Per informazione sui corsi di
Aerobica
e **Indoor Cycling** rivolgersi a:
Mail
centrosportivogessate@laironecooperativa.com
Cell. 378 306 5708

CORSI IN TENSOSTRUTTURA 2

JUDO

Martedì

dalle 16.45 alle 17.45 (principianti)
dalle 17.45 alle 18.45
(intermedio-avanzato)

Giovedì

dalle 16.45 alle 17.45 (principianti)
dalle 17.45 alle 18.40
(intermedio-avanzato)

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
45 €	150 €	260 €

BISETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
75 €	240 €	400 €

Il Judo è un percorso formativo e di crescita adatto a tutte le età; per i più piccoli è un percorso formativo che, in sinergia con le famiglie, dona ai nostri ragazzi il migliore strumento di crescita psicofisica. Per chi si affaccia anche da adulto, oltre a ridare benessere fisico dalla mobilità articolare al miglioramento del tono muscolare e ad una maggiore capacità aerobica, può essere anche un percorso mentale basato sui principi della disciplina quali la non violenza e il rispetto reciproco.

CERTIFICATO MEDICO

CORSI IN PALESTRINA CENTRO SPORTIVO

JUDO PRE-SCOLARE

Lunedì

dalle 16.40 alle 17.30

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
35 €	120 €	210 €

CERTIFICATO MEDICO

JUDO ADULTI

Venerdì

dalle 20.15 alle 21.15

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
35 €	120 €	210 €

CERTIFICATO MEDICO

KARATE

Martedì

Ragazzi dalle 19.00 alle 20.00
Adulti dalle 20.00 alle 21.00

Giovedì

Ragazzi dalle 19.00 alle 20.00
Adulti dalle 20.00 alle 21.00

MONOSETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
45 €	150 €	260 €

BISETTIMANALE

1 MESE	4 MESI	8 MESI
75 €	240 €	400 €

CERTIFICATO MEDICO

Il Judo è un percorso formativo e di crescita adatto a tutte le età; per i più piccoli è un percorso formativo che, in sinergia con le famiglie, dona ai nostri ragazzi il migliore strumento di crescita psicofisica. Per chi si affaccia anche da adulto, oltre a ridare benessere fisico dalla mobilità articolare al miglioramento del tono muscolare e ad una maggiore capacità aerobica, può essere anche un percorso mentale basato sui principi della disciplina quali la non violenza e il rispetto reciproco.

Il karate ha valori molto importanti come il rispetto, la disciplina, la tenacia, la generosità, la compagnia, il lavoro, la fatica e tanto altro ancora. Allenandosi si impareranno le tecniche di difesa e di attacco e la storia e le tradizioni del karate stile Shito-ryu.

ATTENZIONE, PER I CORSI DI JUDO E KARATE, SENZA CERTIFICATO MEDICO NON SI POTRÀ DARE CONTINUITÀ AL CORSO

20% DI SCONTO SULLA QUOTA DEL FRATELLO O SORELLA MINORI
SE ENTRAMBI ISCRITTI AI CORSI DELLA POLISPORTIVA.

INFORMAZIONI GENERALI

Nella settimana **dal 16 al 22 settembre si potranno provare i corsi** (stessi giorni e orari in cui si terranno). Solo per questa settimana tutte le lezioni di Yoga e Tai Chi saranno dedicate ai principianti.

La lezione di prova dovrà essere prenotata chiamando il numero 3496638797 dal lunedì al sabato dalle 17.00-20.00.

La durata dei corsi è di 8 mesi con inizio **lunedì 30 settembre 2024**.

I corsi saranno tenuti al raggiungimento di 5 persone.

Le iscrizioni si accetteranno a partire dal 23 settembre e sarà confermata dopo aver compilato e inviato il modulo d'iscrizione che troverete sul sito.

NO FOTO DEL MODULO.

La quota associativa e assicurativa è di €20 da aggiungere con il primo versamento.

Iscrizioni in sede della Polisportiva:

Lunedì dalle 21.00 alle 22.00 e il primo sabato di ogni mese dalle 10.00 alle 12.00.

● Per agevolare le nuove iscrizioni, la Polisportiva **rimarrà aperta** nelle giornate di **sabato 28 settembre e 5 Ottobre** dalle 10.00 alle 12.00

● Il modulo di iscrizione è disponibile sul sito.

Prima di effettuare i pagamenti tramite bonifico è necessario chiedere la disponibilità dei posti nel corso scelto

Per i pagamenti tramite bonifico:

IBAN: IT97G0845333140000000600905.

Sul sito della Polisportiva e in sede è possibile consultare la documentazione relativa al Safeguarding.



Chiusura
periodo natalizio
dal 24 dicembre 2024
al 1 gennaio 2025
e festività come
da calendario

Il tappetino dovrà essere portato da casa

