



AVVISO

Attività sportive anno 2022/2023

CORSO DI GINNASTICA POSTURALE – PALASPORT

- da lunedì 3 ottobre 2022 (ginnastica dolce tenuta dal **Dott. Centonze Fabrizio**, adatta per favorire la riabilitazione articolare anche nelle persone della terza età)
- **LUNEDÌ e VENERDÌ: dalle ore 17:00 alle ore 18:00**
- Costo mensile: Euro 30,00.
- Per iscrizioni e pagamento rivolgersi presso gli Uffici comunali al n. 0365 954008 (Sig.ra Francesca).

CORSO DI HOCKEY – PALASPORT

- da novembre 2022 a marzo 2023
- per informazioni ed iscrizioni telefonare al n. (+39) 335 687 39 42.

CORSO DI YOGA – PALASPORT

- da giovedì 6 ottobre 2022 - dalle 19:30 alle 20:30
- per informazioni ed iscrizioni telefonare al n. 338-1985049 Sig.ra Patrizia.

GIOCA CON NOI - MULTISPORT - PALASPORT - Istruttore Dott. Alessandro Frizzi

- **Martedì dalle ore 14:00 alle ore 14:50 a partire dal 11 ottobre 2022**
- corso per provare diverse attività sportive e facilitare tutti bambini (da 6 a 11 anni) ad avere un'ampia base di schemi motori
- Costo mensile: Euro 10,00.
- Per iscrizioni e pagamento rivolgersi presso gli Uffici comunali 0365 954008 (Sig.ra Francesca).

TOTAL BODY WORKOUT – PALASPORT - Istruttore Dott. Alessandro Frizzi

- i benefici di questa ginnastica riguardano la tonificazione e la definizione muscolare, dimagrimento specifico massa grassa, miglioramento dell'efficienza respiratoria e cardiovascolare
- per ragazze/i Scuole Medie, Superiori e adulti
- **Venerdì dalle ore 19:00 alle ore 19:50 a partire dal 14 ottobre 2022**
- Costo mensile: Euro 10,00.
- Per iscrizioni e pagamento rivolgersi presso gli Uffici comunali 0365 954008 (Sig.ra Francesca).

**PER LE ATTIVITÀ SPORTIVE PRESSO IL PALASPORT, LA CUI PAVIMENTAZIONE È IN PVC,
È NECESSARIO INDOSSARE IDONEE SCARPE.**

**ULTERIORI ATTIVITÀ SPORTIVE ORGANIZZATE NEL CORSO DELL'ANNO
VERRANNO TEMPESTIVAMENTE COMUNICATE.**