



# corsi sportivi comunali

## CORSO ATTIVITA' MOTORIA DIURNA

- **GIORNI** : martedì e venerdì

1° TURNO dalle 9.00 alle 10.00

2° TURNO dalle 10.00 alle 11.00

3° TURNO dalle 11.00 alle 12.00

- **SEDE** : palestra Via Boccaccio
- **INSEGNANTE** : Davide Preziati

- **DATE DI FREQUENZA**

1 - 4 - 8 - 11 - 15 - 18 - 22 - 25 - 29 OTTOBRE 2019

5 - 8 - 12 - 15 - 19 - 22 - 26 - 29 NOVEMBRE 2019

3 - 6 - 10 - 13 - 17 - 20 DICEMBRE 2019

7- 10 - 14 - 17 - 21 - 24 - 28 - 31 GENNAIO 2020

4 - 7 - 11 - 14 - 18 - 21 - 25 - 28 FEBBRAIO 2020

6 - 13 - 17 - 20 - 24 - 27 - 31 MARZO 2020

3 - 7 - 10 - 14 - 17 - 21 - 24 - 28 APRILE 2020

5 - 8 - 12 - 15 - 19 - 22 MAGGIO 2020

**Totale 60 lezioni**

***BUON LAVORO a tutti !!!***



# corsi sportivi comunali

## CORSO ATTIVITA' MOTORIA SERALE

- **GIORNI** : lunedì            dalle ore 19.30 alle ore 20.30  
                                 mercoledì    dalle ore 19.00 alle ore 20.00
- **SEDE** : palestra comunale Via Besana
- **INSEGNANTE** : Maura Longoni

- **DATE DI FREQUENZA**

2 - 7 - 9 - 16 - 21 - 23 - 28 - 30 OTTOBRE 2019

4 - 6 - 11 - 13 - 18 - 20 - 25 - 27 NOVEMBRE 2019

2 - 4 - 9 - 11 - 16 - 18 - 23 DICEMBRE 2019

8 - 13 - 15 - 20 - 22 - 27 - 29 GENNAIO 2020

3 - 5 - 10 - 12 - 17 - 19 - 24 - 26 FEBBRAIO 2020

2 - 4 - 9 - 11 - 16 - 18 - 23 - 25 - 30 MARZO 2020

1 - 6 - 8 - 15 - 20 - 22 - 27 - 29 APRILE 2020

4 - 6 - 11 - 13 - 18 MAGGIO 2020

**Totale 60 lezioni**

***BUON LAVORO a tutti !!!***



# corsi sportivi comunali

## GINNASTICA DOLCE e PILATES

- **GIORNO** : **ginnastica dolce** sabato dalle ore 10.00 alle ore 11.00  
**pilates** sabato dalle ore 11.00 alle ore 12.00
- **SEDE** : palestra Scuola Primaria Via dell'Edera – Villaggio Residenziale
- **INSEGNANTE** : Maura Longoni

- **DATE DI FREQUENZA**

5 – 12 – 19 - 26 OTTOBRE 2019

9 – 16 – 23 - 30 NOVEMBRE 2019

7 – 14 - 21 DICEMBRE 2019

11 – 18 - 25 GENNAIO 2020

1 – 8 – 15 – 22 - 29 FEBBRAIO 2020

7 – 14 – 21 - 28 MARZO 2020

4 – 18 APRILE 2020

9 – 16 – 23 – 30 MAGGIO 2020

6 GIUGNO 2020

**Totale 30 lezioni**

***BUON LAVORO a tutti !!!***



# corsi sportivi comunali

## **Corso di AEROBICA - G.A.G.**

( GLUTEI - ADDOMINALI - GAMBE )

- **GIORNO** : **MERCOLEDI'** dalle ore 18.00 alle ore 19.00
- **SEDE** : palestra comunale Via Besana
- **INSEGNANTE** : Maura Longoni

### • **DATE DI FREQUENZA**

2 - 9 - 16 - 23 - 30 OTTOBRE 2019

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2019

4 - 11 - 18 DICEMBRE 2019

8 - 15 - 22 - 29 GENNAIO 2020

5 - 12 - 19 - 26 FEBBRAIO 2020

4 - 11 - 18 - 25 MARZO 2020

1 - 8 - 15 - 22 - 29 APRILE 2020

6 MAGGIO 2020

**Totale 30 lezioni**

***BUON LAVORO a tutti !!!***



## corsi sportivi comunali

### Corsi di PILATES

- **GIORNO : VENERDI'** dalle ore 18.30 alle ore 19.30  
**VENERDI'** dalle ore 19.30 alle ore 20.30
- **SEDE** : palestra Scuola Primaria Via dell'Edera – Villaggio Residenziale
- **INSEGNANTE** : Maura Longoni

- **DATE DI FREQUENZA**

4 – 11 – 18 – 25 OTTOBRE 2019

8 – 15 – 22 – 29 NOVEMBRE 2019

6 – 13- 20 DICEMBRE 2019

10 – 17 – 24 - 31 GENNAIO 2020

7 – 14 - 21 - 28 FEBBRAIO 2020

6 – 13 – 20 - 27 MARZO 2020

3 – 17 - 24 APRILE 2020

8 – 15 – 22 - 29 MAGGIO 2020

**Totale 30 lezioni**

***BUON LAVORO a tutti !!!***



# corsi sportivi comunali

## CORSO DI AEROBICA SOFT

- **GIORNO** : MERCOLEDI' dalle ore 20.00 alle ore 21.00
- **SEDE** : palestra comunale Via Besana
- **INSEGNANTE** : Maura Longoni

- **DATE DI FREQUENZA**

2 – 9 – 16 – 23 - 30 OTTOBRE 2019

6 – 13 – 20 – 27 NOVEMBRE 2019

4 – 11- 18 DICEMBRE 2019

8 – 15 – 22 – 29 GENNAIO 2020

5 – 12 – 19 - 26 FEBBRAIO 2020

4 – 11- 18 - 25 MARZO 2020

1 – 8 – 15 – 22 – 29 APRILE 2020

6 MAGGIO 2020

**Totale 30 lezioni**

***BUON LAVORO a tutti !!!***



## corsi sportivi comunali

### CORSO DI ATTIVITA' MOTORIA MONOSETTIMANALE

- **GIORNO** : LUNEDI' dalle ore 18.30 alle ore 19.30
- **SEDE** : palestra comunale Via Besana
- **INSEGNANTE** : Maura Longoni

- **DATE di FREQUENZA**

7 - 21 - 28 OTTOBRE 2019

4 - 11 - 18 - 25 NOVEMBRE 2019

2 - 9 - 16 DICEMBRE 2019

13 - 20 - 27 GENNAIO 2020

3 - 10 - 17 - 24 FEBBRAIO 2020

2 - 9 - 16 - 23 - 30 MARZO 2020

6 - 20 - 27 APRILE 2020

4 - 11 - 18 - 25 MAGGIO 2020

1 GIUGNO 2020

**Totale 30 lezioni**

***BUON LAVORO a tutti !!!***