



CITTA' DI GRUGLIASCO
Assessorato allo Sport

C.F.F.S. **Centri di Formazione Fisico Sportiva**

15 Ottobre 2018 - 8 Giugno 2019

Ecco di seguito i corsi della stagione 2018/2019

- YOGA ADULTI dai 14 anni
- POWER YOGA dai 14 anni
- GINNASTICA DEL RESPIRO dai 14 anni
- GINNASTICA ADULTI dai 14 anni
- GINNASTICA TERZA ETA' dai 60 anni
- FREBO E CAPOEIRA dai 14 anni
- TOTAL BODY BIOENERGETICO dai 14 anni
- POWER STRETCH PILATES dai 14 anni
- GINNASTICA POSTURALE dai 14 anni
- CIRCUIT TRAINING dai 14 anni
- STEP dai 14 anni
- ZUMBA/MOVIDA dai 14 anni
- MIND SPORT dai 6 agli 11 anni

I corsi si svolgono con due lezioni settimanali di 50 minuti cadauna o una lezione settimanale di 100 minuti, nelle palestre comunali in orario extrascolastico, **periodo 15 Ottobre 2018 - 8 Giugno 2019.**

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Le quote di partecipazione ai corsi (*comprehensive di tessera assicurativa*) si suddividono come segue:

Ragazze/i (dai 6 agli 11 anni)

Mind Sport

€ 86

€ 61 per iscrizioni da gennaio 2019

Adulti (dai 14 ai 59 anni)

Ginnastica Adulti, Ginnastica del Respiro, Ginnastica Posturale **€ 102**

€ 73 per iscrizioni da gennaio 2019

Step,

Yoga Adulti, Power Yoga, Frebo e Capoeira, Circuit Training **€ 115**

Zumba/Movida, Total Body Bioenergetico, Power Strech Pilates **€ 82 per iscrizioni da gennaio 2019**

Terza età (oltre 60 anni)

Ginnastica Terza Età

€ 87

€ 62 per iscrizioni da gennaio 2019

| CITTA' DI GRUGLIASCO Assessorato allo Sport PROSPETTO ATTIVITA' SPORTIVE ANNO 2018/2019 | | | |
|--|---------------|--------------------------------|-----------|
| PALESTRE | ORARI | ATTIVITA' | ETA' |
| B. CIARI - via Don Caustico, 110 | | | |
| MARTEDI | 18.30 – 20.10 | YOGA ADULTI | OVER 14 |
| MERC. - VEN. | 18.30 – 19.20 | GINNASTICA DEL RESPIRO | OVER 14 |
| MERC. - VEN. | 19.30 – 20.20 | POWER YOGA | OVER 14 |
| EUROPA UNITA – via Cotta. 18 | | | |
| MART. - GIOV. | 18.30 – 19.20 | GINN. 3° ETA' | OVER 60 |
| MART. - GIOV. | 19.30 – 20.20 | GINN. ADULTI | OVER 14 |
| M.L KING – v.le Radich, 3 | | | |
| MART. - GIOV. | 18.30 – 19.20 | GINN.3°ETA' | OVER 60 |
| MART – GIOV. | 19.30 – 20.20 | FREBO E CAPOEIRA: | OVER 14 |
| S. D'ACQUISTO – via Perotti, 85 | | | |
| LUNEDI | 18.00 – 19.40 | TOTAL BODY BIOENERGETICO | OVER 14 |
| MAR. - GIO. | 18.00 – 18.50 | POWER STRECH PILATES – corso A | OVER 14 |
| MAR. - GIO | 19.00 – 19.50 | POWER STRECH PILATES – corso B | OVER 14 |
| MERC. - VEN. | 16.45 -17.35 | MIIND SPORT | 6-11 ANNI |
| MERC. - VEN. | 17.40 – 18.25 | GINNASTICA POSTURALE | OVER 14 |
| MERC. - VEN. | 18.30 -19.20 | CIRCUIT TRAINING | OVER 14 |
| UNGARETTI – via Leonardo da Vinci, 135 | | | |
| LUNEDI' | 18.30 – 20,10 | FREBO E CAPOEIRA: | OVER 14 |
| MART – GIOV. | 18.30 – 19.20 | STEP | OVER 14 |
| MART – GIOV. | 19.30 – 20.20 | ZUMBA/MOVIDA | OVER 14 |

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI: dal 17 Settembre 2018

con e-mail: sportello@comune.grugliasco.to.it

di persona: Sportello al Cittadino p.za Matteotti,38 da lunedì a venerdì 8,30-13,00, martedì 8,30-17,30

All'atto dell'iscrizione consegnare o inviare: modulo iscrizione, ricevuta di pagamento, certificato medico per attività non agonistica.

Pagamenti: **c.c. postale n.34663104** o con bonifico bancario **IBAN IT58G0617530531000000758190**
(indicando come causale obbligatoria corso CFFS anno 2018/2019)

Chi lo desidera può prenotare la lezione di prova, telefonando allo 011/7800031 (9,00-12,00)