

## **CORSO di PALESTRA FIT BALL**

Nuova e divertente ginnastica con una grande palla.  
Si svolgono esercizi che consentono di allungare e tonificare i muscoli, sciogliere le articolazioni, bruciare i grassi, allenare cuore e polmoni.

**VENERDI' dalle 19:30 alle 20:30**

1° periodo: da 04.10.2024 a 31.01.2025 euro 106.50

2° periodo: da 07.02.2025 a 30.05.2025 euro 106.50

### **...UN PO' DI INFORMAZIONI UTILI:**

- ✓ Moduli iscrizione e privacy firmati (per i minori firma di entrambi i genitori). Si possono scaricare dal sito.
- ✓ Quota iscrizione: euro 10,50.
- ✓ Costo badge: euro 3,50.
- ✓ Asciugacapelli: euro 0,20.
- ✓ Obbligo di cuffia e di ciabatte da piscina. E' vietato l'uso dei sovrascarpe.
- ✓ Per la frequenza ai corsi è obbligatorio (dai 6 anni in poi) il certificato medico NON AGONISTICO rilasciato da un medico sportivo e/o dal proprio medico di base.
- ✓ Le lezioni perse non possono essere recuperate.
- ✓ Lezioni sospese:
  - Venerdì 1 novembre 2024
  - da Lunedì 23 dicembre 2024 a Lunedì 6 gennaio 2025 compresi
  - da Giovedì 17 aprile a Martedì 22 aprile 2025 compresi
  - Venerdì 25 aprile 2025
  - Giovedì 1 maggio 2025

### **Per informazioni:**

[www.piscineitalcementi.org](http://www.piscineitalcementi.org)

[info@piscineitalcementi.org](mailto:info@piscineitalcementi.org)

[Telefono: 035 251171](tel:035251171)