

**GINNASTICA DOLCE**

È la ginnastica adatta anche alle persone meno allenate o a coloro che per particolari condizioni fisiche non possono effettuare movimenti bruschi. Consigliata agli anziani, alle donne in gravidanza, a tutto coloro che vogliono mantenersi in forma con un allenamento soft fatto di esercizi che non mettono a repentaglio le articolazioni, la ginnastica dolce è fatta di movimenti armonici dove ha un ruolo chiaro il respiro, la postura corretta, la giusta realizzazione dell’esercizio.

***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoleto 14***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 15.30-16.30 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 16.30-17.30 | 55 | 134 |

Mar-ven: inizio6 ottobre; lun-gio: inizio 5 ottobre

***Palestra Campus - Campus universitario*** *–* inizio 5 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 10.00-11.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 10.00-11.00 | 55 | 134 |

***Palestra Zona Crocetta – via Quintino Sella 13, (presso filiale Cus Parma)*** *-* inizio 6 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 10.00-11.00 | 55 | 134 |

***Palestra Fisilabor - Borgo Tommasini 18*** *-* inizio 5 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 10.00-11.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 11.00-12.00 | 55 | 134 |

***Palestra Ludens - Via Marconi 39/a*** - inizio 6 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 134 |

***Palestra Melloni - Via Pintor***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-mer | 16.00-17.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 16.00-17.00 | 55 | 134 |

Lun-mer: inizio 5 ottobre; mar-ven: inizio 6 ottobre

***Parrocchia Sacro Cuore - P.le Volta 1***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.00-11.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 11.00-12.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-ven | 17.00-18.00 | 55 | 134 |

Mar-ven: inizio 6 ottobre; lun-gio: inizio 5 ottobre

***Circolo Il Tulipano - Via Marchesi 6*** *-*inizio 6 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 10.00-11.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-gio | 11.00-12.00 | 55 | 134 |

***Parrocchia San Paolo Apostolo - Via Grenoble 9*** *-*inizio 6 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 10.30-11.30 | 55 | 142 |

***Spazio84, Via Trieste, 84*** *-*inizio 5 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 10.00-11.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | lun-gio | 11.00-12.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 9.00-10.00 | 55 | 134 |
| Ginnastica | 1 | Annuale bisett. | mar-ven | 12.00-11.00 | 55 | 134 |

**POSTURALE**

***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoleto 14***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Ginnastica posturale | 1 | Annuale monosett. | lun | 10.00-11.00 | 25 | 89 |
| Ginnastica posturale | 1 | Annuale monosett. | gio | 10.00-11.00 | 25 | 89 |

Lunedì: inizio 12 ottobre - giovedì: inizio 15 ottobre

**PILATES DOLCE**

***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoleto 14*** *-*inizio 14 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| Pilates Dolce | 1 | Annuale monosett. | mer | 10.00-11.00 | 25 | 89 |

**PSP****: POSTURAL – STRETCHING – PILATES**

***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoleto 14*** - inizio 12 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| PSP | 1 | Annuale monosett. | lun | 11.00-12.00 | 25 | 89 |
| PSP | 1 | Annuale monosett. | mer | 11.00-12.00 | 25 | 89 |

**AFA: ATTIVITA’ FISICA ADATTATA PER MAL DI SCHIENA**

***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoleto 14*** - inizio 12 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| AFA | 1 | Annuale mono. | Lun | 9.00-10.00 | 25 | 89 |
| AFA | 1 | Annuale mono. | gio | 9.00-10.00 | 25 | 89 |

***Palestra Zona Crocetta – via Quintino Sella 13, (presso filiale Cus Parma)*** *-* inizio 13 ottobre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Corso** | **Intensità** | **Frequenza** | **Giorni** | **Orario** | **Nr. lez.** | **Costo €** |
| AFA | 1 | Annuale mono. | mar | 11.00-12.00 | 25 | 89 |
| AFA | 1 | Annuale mono. | gio | 11.00-12.00 | 25 | 89 |

**BALLI di GRUPPO**

Iscrizione 89 € (più tessera UISP)

25 lezioni – 1 volta a settimana

***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoleto 14***

martedì 15.00-16.00 (intermedio) – inizio 13 ottobre

martedì 16.00-17.00 (principianti) – inizio 13 ottobre

venerdì 15.00-16.00 (intermedio) – inizio 16 ottobre

venerdì 16.00-17.00 (principianti) – inizio 16 ottobre

***Palestra Damas - Via Orlando 27/a***

martedì 15.00-16.00 (principianti) – inizio 13 ottobre

martedì 16.00-17.00 (intermedio) – inizio 13 ottobre

giovedì 15.00-16.00 (principianti) – inizio 15 ottobre

giovedì 16.00-17.00 (intermedio) – inizio 15 ottobre

venerdì 15.00-16.00 (principianti) – inizio 16 ottobre

venerdì 16.00-17.00 (intermedio) – inizio 16 ottobre