



# CORSI A BASSA INTENSITÀ E SETTORE BENESSERE

**CORSI & ATTIVITÀ**  
per i nostri soci **2020-21**

## 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 Ugoletto 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	9.00-10.00	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: inizio 6 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
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-gio	11.00-12.00	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	15.00-16.00	55	134
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-gio	15.00-16.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	16.00-17.00	55	134
Ginnastica	1	Annuale bisett.	lun-gio	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	9.30-10.30	55	142
Ginnastica	1	Annuale bisett.	mar-ven	10.30-11.30	55	142

**MasqueTango, Via Meazza, 231a - inizio 5 ottobre**

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

**Spazio84, Via Trieste, 84 - inizio 5 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

## POSTURALE

### ***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 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

### **SLOWMOVE** - inizio 14 ottobre

### ***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 14***

Corso	Intensità	Frequenza	Giorni	Orario	Nr. lez.	Costo €
Slowmove	1	Annuale monosett.	mer	9.00-10.00	25	89

## PILATES DOLCE

### ***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 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 Ugoletto 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

## BALLI di GRUPPO

Iscrizione 89 € (più tessera UISP)  
25 lezioni – 1 volta a settimana

### ***Circolo Arci San Lazzaro - Via Ugoletto 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