

## REGOLAMENTO PER LA PARTECIPAZIONE AI CORSI

**1 - Preferibilmente arrivare in palestra in tenuta sportiva; è obbligatorio il cambio delle scarpe che devono essere usate solo per l'attività sportiva**

**2 – Munirsi di tappetino o asciugamano personale**

**3 - Possibilità di effettuare pagamenti anche trimestrali ma è preferibile effettuare la quota annuale; i costi relativi ai pagamenti trimestrali e mensili saranno ad un costo maggiorato e Vi saranno comunicati dall'operatore.**

**4 – Si consiglia di consultare il proprio medico curante e in caso di patologie presentare certificazione per l'idoneità all'attività proposta**

**5 - in caso di ritiro per problemi di salute, sarà restituita la quota per i mesi non frequentati solo presentando il certificato medico**

Per ogni ulteriore informazione contattare le referenti ai corsi:

Carla Lovato cell. 3398286865  
Michela Zorzanello cell. 3498064105



## ***CORSI DI ATTIVITA' MOTORIA NEL COMUNE DI ARCUGNANO***

***PERIODO  
SETTEMBRE 2023 - GIUGNO 2024***



## SEDE: PALESTRA DI TORRI DI ARCUGNANO

**Corso: GINNASTICA POSTURALE E PILATES SENIOR**

Con Carla Lovato

- martedì dalle ore 16:00
- giovedì dalle ore 15:00

**Corso: FITNESS, TONIFICAZIONE E PILATES LADY**

Con Carla Lovato

- martedì dalle ore 18:00
- giovedì dalle ore 18:30

**Corso: FITNESS, GINNASTICA FUNZIONALE E TONIFICAZIONE**

Con Michela Zorzanello

- martedì dalle ore 19:00
- giovedì dalle ore 20:00

## SEDE: PALESTRA TORRI/MISTRORIGO ARCUGNANO

**Corso: GINNASTICA POSTURALE E PILATES**

Con Carla Lovato

- martedì dalle ore 17:00 palestra Torri
- giovedì dalle ore 17:00 palestra Mistrorigo

## SEDE: EX SCUOLA ELEMENTARE DI PERAROLO

**Corso: GINNASTICA POSTURALE E PILATES**

Con Carla Lovato

- martedì dalle ore 15:00
- giovedì dalle ore 16:00

## COSTI ED ISCRIZIONI

**DAL 19 AL 28 SETTEMBRE LA PARTECIPAZIONE E' GRATUITA PER TUTTI I PARTECIPANTI.**

Durante questo periodo si possono richiedere informazioni, presentare il Modulo di iscrizione.

**COSTI:**

frequenza	costi anno
2 volte settimana	annuo € 150
1 volta settimana	annuo € 110

sconti over 65 del 10%

Il pagamento deve essere anticipato preferibilmente a mezzo bonifico bancario intestato a: UISP Comitato Vicenza  
Banca del Centroveneto IBAN:IT97D0859088331000081038071  
(causale attività motoria 2022/2023 e nome del partecipante)

## UISP COMITATO VICENZA ATTIVITA' NEL COMUNE DI ARCUGNANO

### SEDE: TENSOSTRUTTURA - SEDE DELLE ASSOCIAZIONI

**CORSI DI PILATES CLASSICO PER LA SCHIENA E TONIC PILATES**

Lunedì: 12:15 SEDE ASSOCIAZIONI

Lunedì: 19:00 TENSOSTRUTTURA

Giovedì: 18:00 SEDE ASSOCIAZIONI (Massimo 15 partecipanti)

**FITWALKING**

Fitwalking - attività all'aperto  
venerdì: 9:00 (ritrovo da concordare)

Info e Costi: Michela Zorzanello - cell. 3498064105