



# corsi di ATTIVITA' MOTORIA

I corsi sono promossi e gestiti dal Comitato CSI di Bergamo e CSI PlaySport SSD in collaborazione con l'Assessorato allo Sport del Comune di Nembro  
*Tutti i corsi si svolgeranno presso il SALONE DI VIA KENNEDY di Nembro*

## **GINNASTICA DI MANTENIMENTO** con *Massimiliano Caglioni*

**Lunedì e venerdì dalle 19.00 alle 20.00**

Periodo: A > dal 7 ottobre al 20 dicembre 2019 (escluso 1 novembre) – 21 incontri – COSTO: 70,00 €

B > dal 10 gennaio al 15 maggio 2020 (esclusi 10 e 13 aprile, 1 maggio) - 34 incontri – COSTO: 115,00 €

ANNUALE > dal 7 ottobre 2019 al 15 maggio 2020 (esclusi 1 novembre, 6 gennaio, 10 e 13 aprile, 1 maggio) – 55 incontri – COSTO: 160,00 €.

## **GINNASTICA DOLCE** con *Massimiliano Caglioni*

**Lunedì e venerdì dalle 16.30 alle 17.30**

Periodo: A > dal 7 ottobre al 20 dicembre 2019 (escluso 1 novembre) – 21 incontri – COSTO: 40,00 €

B > dal 10 gennaio al 15 maggio 2020 (esclusi 10 e 13 aprile, 1 maggio) - 34 incontri – COSTO: 65,00 €

ANNUALE > dal 7 ottobre 2019 al 15 maggio 2020 (esclusi 1 novembre, 6 gennaio, 10 e 13 aprile, 1 maggio) – 55 incontri – COSTO: 90,00 €

*In caso di impossibilità a partecipare ad uno degli incontri è data la possibilità di utilizzare il mercoledì come recupero*

oppure **lunedì, mercoledì e venerdì dalle 16.30 alle 17.30**

Periodo: A > dal 7 ottobre al 20 dicembre 2019 (escluso 1 novembre) – 32 incontri – COSTO: 70,00 €

B > dal 8 gennaio al 15 maggio 2020 (esclusi 10 e 13 aprile, 1 maggio) - 53 incontri – COSTO: 115,00 €

ANNUALE > dal 7 ottobre 2019 al 15 maggio 2020 (esclusi 1 novembre, 6 gennaio, 10 e 13 aprile, 1 maggio) – 85 incontri – COSTO: 180,00 €

## **STEP** con *Elena Moioli*

**Mercoledì e venerdì dalle 20.00 alle 21.00**

Periodo: A > dal 7 ottobre al 20 dicembre 2019 (escluso 1 novembre) – 21 incontri – COSTO: 70,00 €

B > dal 8 gennaio al 15 maggio 2020 (esclusi 10 aprile, 1 maggio) - 36 incontri – COSTO: 115,00 €

ANNUALE > dal 7 ottobre 2019 al 15 maggio 2020 (esclusi 1 novembre, 10 aprile, 1 maggio) – 57 incontri – COSTO: 160,00 €

La prima settimana di ogni turno è di prova gratuita. Il pagamento, intestato a CSI PLAYSPORT deve essere fatto con bonifico bancario anticipato indicando nella causale - cognome e nome – corso - periodo, utilizzando il seguente IBAN IT 30 L 03069 09606 100000165881. In alternativa le iscrizioni si ricevono lunedì 30/09/2019, mercoledì 02/10/2019 e venerdì 04/10/2019 dalle 16:30 alle 18:00 presso la sala verde della Biblioteca-Centro Cultura di Nembro. Successivamente sarà possibile iscriversi direttamente al salone di via Kennedy, al termine delle lezioni, nei giorni indicati per le attività. Per l'attività di STEP è obbligatorio il certificato medico per attività sportiva non agonistica, in assenza non è possibile prendere parte al corso. I corsi saranno attivati per un minimo di 12 iscritti. Alla quota del corso va aggiunto il costo della tessera assicurativa CSI (9,00 € per i maggiorenni, 8,00 € per i minorenni).