



GRUPPO SPORTIVO CULTURALE
SAN MARTINO
STAGIONE 2018-2019
INIZIO CORSI LUNEDÌ 1 OTTOBRE

ATTIVITÀ PROPEDEUTICA (METODO "YOGA") *New!*

CORSO PRINCIPIANTI CON BARBARA (MINIMO 10 PARTECIPANTI)
 MERCOLEDÌ DALLE 8.30 ALLE 10.00

CORSO AVANZATO CON BARBARA
 MARTEDÌ DALLE 19.00 ALLE 21.00

ATTIVITÀ PROPEDEUTICA (METODO "PILATES")

MARTEDÌ E GIOVEDÌ CON AURORA
 DALLE 8.40 ALLE 9.40

MARTEDÌ CON EVA D.
 DALLE 20.10 ALLE 21.10

ZUMBA

LUNEDÌ E GIOVEDÌ CON EVA. S
 DALLE 19.45 ALLE 20.45

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE COMPRESIVA DI ASSICURAZIONE E VISITA MEDICA €35
 PER I SOCI COLLABORATORI €25

QUOTA ASSOCIATIVA MENSILE
 2 VOLTE ALLA SETTIMANA € 25
 1 VOLTA ALLA SETTIMANA € 15

QUOTA ASSOCIATIVA BIMESTRALE
 2 VOLTE ALLA SETTIMANA € 45
 1 VOLTA ALLA SETTIMANA € 30

QUOTA ASSOCIATIVA QUADRIMESTRALE
 (RIFERITA AI SOCI COLLABORATORI)
 2 VOLTE ALLA SETTIMANA € 60
 1 VOLTA ALLA SETTIMANA € 55

QUOTA ASSOCIATIVA METODO "YOGA" €55 BIMESTRALE

QUOTA ASSOCIATIVA "OPEN"
 FREQUENTARE TUTTI I CORSI TUTTE LE VOLTE CHE VUOI A SOLI € 70 A BIMESTRE O € 40 MENSILI (ESCLUSO YOGA E POSTURALE)

*LA VISITA MEDICA È COMPRESA PER CHI SI ISCRIVE ENTRO IL 23 OTTOBRE

CIRCUIT TRAINING *New!*

SI TRATTA DI UN ALLENAMENTO A CIRCUITO CHE PORTA AD UN INCREMENTO DELLA RESISTENZA E QUINDI AD UN CONSUMO DI CALORIE. L'INTENSITÀ È MODULARE E I CIRCUITI VARIANO OGNI 2 SETTIMANE

LUNEDÌ E GIOVEDÌ DALLE 17.15 ALLE 18.15 (MINIMO 15 PARTECIPANTI) CON MONICA

DANZA MODERNA "MODERN BASE"

DAI 9 AI 12 ANNI
 MARTEDÌ E VENERDÌ DALLE 17.40 ALLE 18.50
 LEZIONI DI PROVA 18, 21, 25 E 28 SETTEMBRE

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE COMPRESIVA DI ASSICURAZIONE €20
 QUOTA ASSOCIATIVA BIMESTRALE €60 (2 VOLTE A SETTIMANA)

GINNASTICA POSTURALE

MARTEDÌ E VENERDÌ CON MONICA
 DALLE 16.30 ALLE 17.30

GINNASTICA DOLCE

LUNEDÌ E GIOVEDÌ CON EVA D.
 DALLE 14.45 ALLE 15.45

BRUCIAGRASSI

MARTEDÌ E GIOVEDÌ DALLE 09.30 ALLE 10.50 } CON EVA D.
 MARTEDÌ E VENERDÌ DALLE 19.00 ALLE 20.00 }
 LUNEDÌ E GIOVEDÌ DALLE 18.30 ALLE 19.30 } CON MONICA

SALSA CUBANA



¡ Ahí ná má!'

GRUPPO AHI NA' MA'

SALSA - RUEDA - SON CHA CHA - RUMBA CULTURA CUBANA

INIZIO CORSO BASE
 GIOVEDÌ 20 SETTEMBRE, ORE 21
 PRIMA LEZIONE DI PROVA SENZA IMPEGNO

INIZIO CORSO INTERMEDIO
 LUNEDÌ 24 SETTEMBRE, ORE 21

INFORMAZIONI & ISCRIZIONI
 MARISA: 333.36.46.229
 FONO: 0483.66.545

SEGUICI SU FACEBOOK:
 facebook.com/ahinamagruppo?ref=ts



INFORMAZIONI & ISCRIZIONI
 TIZIANA CELL: 333.99.98.624
 VIA CHIESA 10 - LUGHIGNANO CASALE SUI SILE (TV)

[SEO by Artio](#)