

SEDE:

VIA NOVARA 97

GINNASTICA



GINNASTICA POSTURALE:

- LUNEDÌ 19.00-20.00
- MARTEDÌ 9.15-10.15
- MARTEDÌ 10.30-11.30
- MARTEDÌ 18.00-19.00
- GIOVEDÌ 19.00-20.00
- VENERDÌ 9.15-10.15
- VENERDÌ 10.30-11.30

GINNASTICA MODELLANTE:

- LUNEDÌ 9.00-10.00
- LUNEDÌ 18.00-19.00
- GIOVEDÌ 9.00-10.00
- GIOVEDÌ 18.00-19.00

GINNASTICA DOLCE:

- MARTEDÌ 9.00-10.00
- VENERDÌ 9.00-10.00
- MARTEDÌ 10.15-11.15
- VENERDÌ 10.15-11.15

GINNASTICA DOLCE ATTIVA:

- MARTEDÌ 11.30-12.30
- VENERDÌ 11.30-12.30

PILATES:

- MERCOLEDÌ 18.15-19.15

STRETCHING DINAMICO

- MARTEDÌ 19.00-20.00

ASD La Comune

corsi@la-comune.com - 02.40.71.559- www.la-comune.com

C.F. 97847030158 | P.IVA 10886320968

IT12U050340175600000005702

Caro socio,

Ritorniamo a poter **frequentare nuovamente le sedi** con le dovute cautele e in situazioni di sicurezza. Questo significa un numero inferiore di partecipanti ad ogni corso e pertanto daremo la **possibilità di poter seguire le lezioni anche online**.

Gli orari delle lezioni sono stati studiati per permettere l'adozione di tutte le misure igieniche necessarie e sono ipotizzati **fino al 31 gennaio**. Qualora la situazione migliorasse verranno corretti o ampliati.



ASSOCIAZIONE LA COMUNE

CONTRIBUTO DI FREQUENZA

Ginnastica Dolce

1 lezione/sett: fino al 31/01 € 80; fino al 15/06 € 140
2 lezioni/sett: fino al 31/01 € 120; fino al 15/06 € 210
On line 1 lezione/sett: fino al 31/01 € 80; fino al 30/06 € 140

Ginnastica Dolce Attiva

1 lezione/sett: fino al 31/01 € 90; fino al 15/06 € 150
2 lezioni/sett: fino al 31/01 € 125; fino al 15/06 € 225
On line 1 lezione/sett: fino al 31/01 € 80; fino al 30/06 € 140

Ginnastica Modellante (h 9) e Pilates (h.13)

1 lezione/sett: fino al 31/01 € 180; fino al 15/06 € 340
2 lezioni/sett: fino al 31/01 € 360; fino al 15/06 € 450
On line 1 lezione/sett: fino al 31/01 € 120; fino al 30/06 € 200

Tutti gli altri corsi di ginnastica

1 lezione/sett: fino al 31/01 € 180; fino al 15/06 € 340
2 lezioni/sett: fino al 31/01 € 360; fino al 15/06 € 540
On line 1 lezione/sett: fino al 31/01 € 120; fino al 30/06 € 200

QUOTA ASSOCIATIVA E ASSICURATIVA

Per l'a.s. 2020/2021 la quota associativa e assicurativa è di € 40,00 (ridotta a € 20,00 per chi frequenta solo on line).

CERTIFICATO MEDICO

E' **obbligatorio** il certificato medico per frequentare i corsi sia in presenza sia online.

Chiedere in segreteria il tipo di certificato necessario in base all'attività sportiva prescelta.