



corsi di **ATTIVITA' MOTORIA** per adulti

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

GINNASTICA DOLCE con *Massimiliano Caglioni*

Lunedì e venerdì dalle 16.30 alle 17.30

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

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

STEP con *Elena Moioli*

Mercoledì e venerdì dalle 20.00 alle 21.00

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

La prima settimana di ogni turno è di prova gratuita. Il pagamento, intestato a CSI PLAYSPOORT 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 16/12/2019 dalle 17.30 alle 19.00 e mercoledì 08/01/2020 dalle 15:00 alle 16:30 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. Alla quota del corso va aggiunto, se non già in possesso per la stagione 2019/2020, il costo della tessera assicurativa CSI (9,00 € per i maggiorenni, 8,00 € per i minorenni).