

# PALAPONTE



**PONTE SAN PIETRO**

**Via San Clemente, 50**



**NEW**

**OMAGGIO ESCLUSIVO A TUTTI GLI ISCRITTI!**

(Consegna all'inizio dei corsi a partire da settembre)

**PROVE  
GRATUITE**

**PILATES E  
GINNASTICA FUNZIONALE**

**16 settembre**

**19 settembre**

## CORSI PALESTRA

**DAL 23 SETTEMBRE 2026 AL 31 LUGLIO 2027**

**PILATES · GINNASTICA FUNZIONALE · GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ**

### PILATES

Allenamento che **tonifica i muscoli posturali**, **migliora respiro e allineamento**, favorisce postura corretta e **consapevolezza corporea**.



**Giorni e Orari**

**MERCOLEDÌ**

**09:15 - 10:15**

**SABATO**

**09:30 - 10:30**

### GINNASTICA FUNZIONALE

Esercizi che coinvolgono **tutti i principali distretti muscolari mirati** a migliorare **forza, equilibrio e stabilità del corpo** rendendolo più performante in tutti i movimenti della vita quotidiana.



**Giorni e Orari**

**SABATO**

**10:30 - 11:30**

### GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ

Attività dolce e mirata per **migliorare mobilità, equilibrio e benessere fisico**. Adatta a **persone in età matura**.



### TARIFFE

**4 lezioni  
consecutive**

**€ 50,00**

**8 lezioni  
consecutive**

**€ 80,00**

**€ 30,00** quota associativa annuale

### INFO E ISCRIZIONI



**366 573 5662**



**segreteria sportiva@hservizispa.it**

**ISTRUTTRICE: Tiziana 349 521 3738**

**CERTIFICATO MEDICO PER  
ATTIVITÀ SPORTIVA NON  
AGONISTICA OBBLIGATORIO.**

**Informazioni dettagliate sul retro del volantino**



**www.unicasportssd.it**



**UNICA SPORT - Palestre, piscina e centri sportivi**



**unicasportssd**



# GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ

DAL 25 SETTEMBRE 2026 AL 1° FEBBRAIO 2027 · 1° QUADRIMESTRE

DAL 2 FEBBRAIO 2027 AL 31 MAGGIO 2027 · 2° QUADRIMESTRE

## Giorni e Orari

**LUNEDÌ E  
MERCOLEDÌ** 15:00 - 16:00

presso **CENTRO POLIFUNZIONALE UFO**  
Via Legionari di Polonia, 5

**MARTEDÌ E  
VENERDÌ** 15:00 - 16:00

presso **PALAPONTE** · Via San Clemente, 50



## TARIFFE

**Quota ass. annuale** € 30,00

**Quadrimestre** € 70,00

## INFO E ISCRIZIONI

 366 573 5662

 segreteriasportiva@hservizispa.it

**ISTRUTTRICE:** Daniela 340 79 13 522 

L'IMPORTO SARÀ DA VERSARE TRAMITE **BONIFICO BANCARIO**

INTESTATO A: **Unica Sport Società Sportiva Dilettantistica a Responsabilità Limitata**

**IBAN: IT 89 Y 05387 52720 000003538179**

## INFORMAZIONI



**CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA OBBLIGATORIO.**



**Iscrizione prioritaria** per le persone che hanno compiuto **55 anni o più**.



I corsi si svolgono con un **minimo di iscritti**.



**Quota associativa annuale obbligatoria:** € 30,00.

## DOCUMENTI NECESSARI E ISCRIZIONI



Copia dei documenti personali (**CARTA D'IDENTITÀ** e **TESSERA SANITARIA**).



Copia della **CONTABILE DEL BONIFICO**.



Copia del **CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA OBBLIGATORIO**.



**MODULO ISCRIZIONE** e **MODULO TESSERAMENTO**.

### **RITIRO MODULI al PalaPonte**

martedì 01/09/2026: dalle 10:00 alle 11:00  
giovedì 03/09/2026: dalle 14:00 alle 15:00  
martedì 26/01/2027: dalle 14:00 alle 15:00

È possibile richiedere i moduli via mail: [segreteriasportiva@hservizispa.it](mailto:segreteriasportiva@hservizispa.it)

### **CONSEGNA DOCUMENTI al PalaPonte**

martedì 08/09/2026 e 15/09/2026: dalle 10:00 alle 11:00  
giovedì 10/09/2026 e 17/09/2026: dalle 14:00 alle 15:00  
venerdì 29/01/2027: dalle 14:00 alle 15:00

È possibile inviare i documenti via mail: [segreteriasportiva@hservizispa.it](mailto:segreteriasportiva@hservizispa.it)

