

# PALAPONTE



PONTE SAN PIETRO

Via San Clemente, 50



**PROVE  
GRATUITE**

PILATES E  
GINNASTICA FUNZIONALE

10 settembre

13 settembre

## CORSI PALESTRA

SETTEMBRE 2025 - MAGGIO 2026

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

NEW

### 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

#### MENSILE

**Monosettimanale** € 40,00

**Bisettimanale** € 75,00

#### BIMESTRALE

**Monosettimanale** € 75,00

**Bisettimanale** € 140,00

€ 20,00 quota associativa annuale

### INFO E ISCRIZIONI



366 573 5662



segreteriasportiva@hservizispa.it

**ISTRUTTRICE:** Tiziana 349 521 3738

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

Informazioni dettagliate sul retro del volantino





# GINNASTICA PER LA TERZA ETÀ

**DAL 29 SETTEMBRE 2025 AL 30 GENNAIO 2026 · 1° QUADRIMESTRE**

**DAL 2 FEBBRAIO AL 29 MAGGIO 2026 · 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**

**€ 20,00**

**Quadrimestre**

**€ 70,00**

## INFO E ISCRIZIONI



366 573 5662



segreteria sportiva@hservizispa.it

**ISTRUTTRICE: Daniela 340 79 13 522**



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

**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: € 20,00.**

## 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**

02/09/2025 e 09/09/2025: dalle 10:00 alle 11:00  
04/09/2025 e 11/09/2025: dalle 14:00 alle 15:00  
07/01/2026 e 09/01/2026: dalle 14:00 alle 15:00

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

### **CONSEGNA DOCUMENTI al PalaPonte**

16/09/2025 e 23/09/2025: dalle 10:00 alle 11:00  
18/09/2025 e 25/09/2025: dalle 14:00 alle 15:00  
13/01/2026 - 16/01/2026 - 20/01/2026 - 23/01/2026: dalle 14:00 alle 15:00

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

