

il COMUNE DI SPINO D'ADDA

Assessorato ai Servizi Sociali

in collaborazione con

L'ATLETICA SPINESE

**il COMITATO COMUNALE
ANZIANI**

organizzano corsi di

GINNASTICA

- **Ginnastica Dolce per anziani:** con esercizi di: **mobilità articolare
elasticità muscolare**
- **Ginnastica Motoria per adulti:** con esercizi di:
**potenziamento muscolare
aumento della capacità cardio-vascolare**

I corsi saranno tenuti dagli insegnanti I.S.E.F. - STEFANO E TIZIANO
presso la **palestra comunale di Via Milano**

dal 2 OTTOBRE 2009 al 14 MAGGIO 2010 nei giorni di **MARTEDÌ e VENERDÌ**

- 1° TURNO dalle ore 14.00 alle 14.50
- 2° TURNO dalle ore 14.50 alle 15.40
- 3° TURNO dalle ore 15.40 alle 16.30

•

dal 18 MAGGIO 2010 al 28 MAGGIO 2010 nei giorni di **MARTEDÌ e VENERDÌ**
UNICO TURNO dalle ore 14.50 alle 15.40

La **quota associativa annuale** è di:

- **Euro 60,00.= dai 60 anni in su –**
- **Euro 95,00.= età inferiore ai 60 anni -**

**Per chi ne avesse bisogno sarà disponibile un pullmino per
il trasporto alla palestra comunale**

Le iscrizioni si aprono il 2 Ottobre 2009 presso la palestra
negli orari delle lezioni.