



## CORSI DI GINNASTICA OVER 55 ANNI ANNO SPORTIVO 2022 - 2023



**PERIODO DI ATTIVITÀ: 03/10/2022 – 31/05/2023**

**ISCRIZIONI:** presso la sede comunale in via Vespucci n. 5 nei seguenti giorni:

**giovedì 22, venerdì 23 e lunedì 26 settembre  
dalle 9.30 alle 13.00**

Per evitare assembramenti si invita a portare il modulo di iscrizione, allegato alla presente informativa, già compilato in tutte le sue parti.

Per informazione sulle iscrizioni è possibile contattare il n. 039.830.249 il 22, 23 e 26 settembre dalle 14.00 alle 17.00.

- Ogni utente potrà iscrivere solo se stesso e/o un congiunto diretto (coniuge, genitore), non verranno accettate iscrizioni cumulative.
- I cittadini residenti, che hanno frequentato lo scorso anno, hanno titolo di precedenza, ma non avranno garantito il posto negli stessi giorni e/o orari dell'anno passato.
- I cittadini residenti che hanno frequentato lo scorso anno riceveranno conferma immediata dell'iscrizione e non saranno ulteriormente contattati.
- I residenti che **non** hanno frequentato lo scorso anno ed i cittadini non residenti saranno inseriti in lista di attesa e saranno ricontattati telefonicamente, per la conferma (o meno) dell'iscrizione, **martedì 27 settembre dalle 9.30 alle 13.00**. Si invitano i cittadini in lista d'attesa ad essere reperibili al telefono nella suddetta fascia oraria.
- All'atto dell'iscrizione l'utente dovrà consegnare compilato il modulo di iscrizione.

- Al momento dell'iscrizione il personale della società sportiva incaricata **"C.S.I. - Centro Sportivo Italiano – Comitato di Milano"** consegnerà il vademecum di comportamento per lo svolgimento in sicurezza dei corsi di ginnastica e la scheda riportante le modalità di pagamento tramite bonifico.

#### **TARIFFE E PAGAMENTI:**

|                      | <b>Corsi bisettimanali</b> | <b>Corsi monosettimanali</b> |
|----------------------|----------------------------|------------------------------|
| <b>Residenti</b>     | € 125,00                   | € 62,50                      |
| <b>Non Residenti</b> | € 140,00                   | € 70,00                      |

- Al momento dell'iscrizione il personale incaricato comunicherà al richiedente l'importo della quota da versare tramite bonifico al Comune di Cesano Boscone.
- Il versamento della quota di iscrizione dovrà essere effettuato **entro il 2 ottobre** tramite bonifico sul conto corrente del Comune di Cesano Boscone:

**BANCO BPM**

**IBAN: IT 66 D 05034 32900 000000006939**

Con la seguente causale: **"NOME COGNOME - CORSI DI GINNASTICA OVER 55"**

- La quietanza di pagamento dovrà essere consegnata all'istruttore in occasione della prima lezione.
- Chi è in possesso di un'attestazione **ISEE di importo inferiore a € 13.000** può richiedere di usufruire della tariffa agevolata telefonando al n. 02/48694677, attivo dal lunedì al venerdì dalle 11.00 alle 12.30, per fissare un appuntamento con il Settore Welfare.

#### **CERTIFICATO MEDICO:**

Si informa che, ai sensi della normativa vigente, non sono tenuti all'obbligo della certificazione medica "i praticanti di alcune attività ludico-motorie con ridotto impegno cardiovascolare" tra cui la ginnastica per anziani.

**E' comunque raccomandato un controllo medico** prima dell'avvio dell'attività motoria, per la valutazione di eventuali fattori di rischio, con particolare attenzione alle persone che passano dalla sedentarietà alla pratica di tali attività.

## ORARI CORSI

| PALESTRA DI VIA VESPUCCI:<br>LUNEDI' E GIOVEDI' | TURNO    | ORARIO        |
|-------------------------------------------------|----------|---------------|
|                                                 | 1° turno | 8.30 - 9.20   |
|                                                 | 2° turno | 9.30 - 10.20  |
|                                                 | 3° turno | 10.30 - 11.20 |
|                                                 | 4° turno | 11.30 - 12.20 |

| PALESTRA DI VIA VESPUCCI:<br>MARTEDI' E VENERDI' | TURNO           | ORARIO        |
|--------------------------------------------------|-----------------|---------------|
| *Attività fisica adattata                        | 1° turno        | 8.10 - 9.00   |
|                                                  | 2° turno        | 9.10 - 10.00  |
|                                                  | 3° turno        | 10.10 - 11.00 |
|                                                  | 4° turno        | 11.10 - 12.00 |
|                                                  | 5° turno - AFA* | 12.10 - 13.00 |
|                                                  | 6° turno        | 14.00 - 14.50 |

| PALESTRA CENTRO ANZIANI<br>DON STURZO:<br>MARTEDI' E VENERDI' | TURNO    | ORARIO        |
|---------------------------------------------------------------|----------|---------------|
|                                                               | 1° turno | 9.30 - 10.20  |
|                                                               | 2° turno | 10.30 - 11.20 |
|                                                               | 3° turno | 11.30 - 12.20 |

| PALESTRA DI VIA VESPUCCI:<br>MERCOLEDI' | TURNO    | ORARIO        |
|-----------------------------------------|----------|---------------|
|                                         | 1° turno | 9.30 - 10.20  |
|                                         | 2° turno | 10.30 - 11.20 |



Comune di Cesano Boscone



In collaborazione  
C.S.I.  
Centro Sportivo Italiano