

**Per informazioni**

**Rivolgersi all'Ufficio Sport  
Tel. 035/532230**

**Orari apertura**

**Da lunedì a venerdì (escluso il giovedì)  
10.00 – 13.00**

**Mercoledì  
15.00 – 19.00**

Email: [servizio.istruzione@comune.azzanosanpaolo.bg.it](mailto:servizio.istruzione@comune.azzanosanpaolo.bg.it)



**COMUNE DI AZZANO SAN PAOLO**  
ASSESSORATO ALLO SPORT E TEMPO LIBERO

**ORGANIZZA PER L'ANNO SPORTIVO 2025/2026**



Corsi di

**GINNASTICA VERTEBRALE PER ADULTI**

L'attività motoria che si intende proporre è sostanzialmente di tipo psicomotorio, finalizzata al recupero e alla conoscenza del proprio corpo.

E' un'attività rivolta al recupero delle funzionalità della massa muscolare articolare e scheletrica, alla cura e prevenzione delle patologie della colonna vertebrale.

**DOVE:** l'attività si svolge presso la palestra delle Scuole elementari di Azzano San Paolo.

**QUANDO:** frequenza 2 volte alla settimana per un totale di due ore settimanali: ogni **LUNEDI'** e **GIOVEDI'** dalle 18 alle 19 (1° gruppo) o dalle 19 alle 20 (2° gruppo).

**DURATA:** l'attività inizia ad Ottobre e termina a Maggio; la frequenza è quadrimestrale (ottobre-gennaio e febbraio-maggio) per un totale di **32** ore di lezione per gruppo.

La data di inizio del **primo corso (Ottobre-Gennaio)** è prevista per **giovedì 2 OTTOBRE 2025**

**A CHI SI RIVOLGE:** l'attività si rivolge principalmente a uomini e donne con età superiore ai cinquant'anni, ma questa regola non rappresenta un vincolo per chi voglia comunque iscriversi a questi corsi.

**ISCRIZIONI:** si ricevono presso il Servizio Sport negli orari di apertura al pubblico, **entro e non oltre: il 29 Settembre 2025** per il primo corso (**Ottobre-Gennaio**);

**il 30 Gennaio 2026**, per il secondo corso (**Febbraio-Maggio**).

I partecipanti per ogni gruppo vanno da un minimo di **10** a un massimo di **18** persone.

**Qualora non venisse raggiunto il numero minimo di 10 iscritti il corso non verrà attivato.**

**Chi ha frequentato il corso negli anni precedenti ha priorità nella scelta del corso.**

**COSTI:** la quota d'iscrizione al corso (variabile in base al numero degli iscritti) è **INDICATIVAMENTE** pari a **120,00 per ogni corso** (comprensivo di costo palestra, istruttore e copertura assicurativa), da versare in tesoreria comunale presso la Banca Intesa San Paolo – Agenzia di Azzano San Paolo, con le modalità che verranno comunicate dopo l'inizio del corso.

**MATERIALE:** si richiede abbigliamento comodo e materassino.

**Il corso è gestito da insegnanti del C.S.I.**