

Per informazioni

Visitare il sito

<https://www.comune.azzanosanpaolo.bg.it/it>

- Sezione: Biblioteca - Cultura - Sport

Oppure rivolgersi a

Servizio Istruzione Cultura Sport

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

Tel. 035/532230



COMUNE DI AZZANO SAN PAOLO

**ASSESSORATO PROMOZIONE TEMPO LIBERO E
DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA**

ORGANIZZA PER L'ANNO SPORTIVO 2026/2027



**CORSI DI
GINNASTICA VERTEBRALE
PER ADULTI over 65**

L'attività proposta è di tipo psicomotorio ed è finalizzata alla conoscenza e al recupero del proprio corpo.

Il corso mira a:

- migliorare la funzionalità muscolare, articolare e scheletrica;
- favorire il mantenimento della mobilità e dell'equilibrio;
- contribuire alla prevenzione e alla cura delle problematiche della colonna vertebrale;
- promuovere il benessere psicofisico generale.

DOVE

Palestra delle Scuole Primarie di Azzano San Paolo
Ingresso da Via Marconi

QUANDO

Due lezioni settimanali per un totale di 2 ore alla settimana:

Lunedì e Giovedì

- **1° Gruppo: dalle ore 18.00 alle ore 19.00**
- **2° Gruppo: dalle ore 19.00 alle ore 20.00**

CALENDARIO:

1° quadrimestre dal 5 ottobre 2026 al 21 gennaio 2027

2° quadrimestre dal 28 gennaio 2027 al 31 maggio 2027

*Il corso del giovedì terminerà il **20 maggio 2027** al fine di garantire il medesimo numero di ore di lezione (totale 58 ore), tenuto conto delle chiusure della palestra scolastica nel corso dell'anno.*

COSTI

Residenti: € 92,00 a quadrimestre

Non residenti € 100,00 a quadrimestre

La quota comprende: utilizzo della palestra, istruttore qualificato, copertura assicurativa.

PER CHI

Il corso è rivolto agli adulti **over 65**, con precedenza ai cittadini residenti.

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Ritirare il bollettino di pagamento presso il Settore Istruzione.

MATERIALE NECESSARIO

Abbigliamento comodo, materassino personale.

ORGANIZZAZIONE DEL CORSO

Il corso è gestito dagli istruttori del CSI Bergamo - Comitato Territoriale di Bergamo - Via Monte Gleno, 2/L, che garantisce l'apposita copertura assicurativa per tutti i partecipanti.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni si ricevono presso il Servizio Istruzione, Cultura e Sport negli orari di apertura al pubblico oppure tramite e-mail, entro:

- 16 settembre 2026 per il 1° quadrimestre (ottobre-gennaio)
- 15 gennaio 2027 per il 2° quadrimestre (febbraio-maggio)

Per ciascun gruppo è previsto un numero minimo di **20 partecipanti** e un numero massimo di **25 partecipanti**. Qualora non venga raggiunto il numero minimo di iscritti, il corso non sarà attivato. Farà fede la data di iscrizione ai fini della formazione della graduatoria e del raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

L'iscrizione sarà confermata solo a seguito del versamento della quota prevista.