



CITTÀ DI MORBEGNO



Il Comune di Morbegno organizza nel periodo
Ottobre 2025 - Giugno 2026
 c/o palestra Ambrosetti



CORSO DI GINNASTICA PER PENSIONATI (quota agevolata solo per pensionati o ultra sessantacinquenni in condizione non lavorativa, **limitatamente a questa tipologia di corso**)

INIZIO CORSO: mercoledì 1 ottobre 2025

Lunedì	GINNASTICA PENSIONATI	17.00 – 17.50
Mercoledì	G. FUNZIONALE LEGGERA	15.00 – 15.50
Mercoledì	TOTAL BODY SOFT	18.00 – 18.50

Una frequenza settimanale € 16,00 Costo trimestrale = € 48,00	Due Frequenze settimanali € 27,00 Costo trimestrale = € 81,00
--	--

CORSO DI GINNASTICA PER ADULTI

INIZIO CORSO: mercoledì 1 ottobre 2025

	1^ ora	2^ ora
Lunedì 1^ora GIN.FUNZIONALE- 2^ora YOGA FLOW	19.10 – 20.00	20.05 – 20.55
Martedì 1^ora TOTAL BODY – 2^ora RITMO LATINO	18.40 – 19.30	19.35 – 20.25
Mercoledì 1^ora YOGA FLOW	19.00 – 19.50	
Giovedì 1^ora TOTAL BODY – 2^ora PILATES	19.00 – 19.50	20.00 – 20.50

Iscrizione annuale	€ 11,00	GINNASTICA FUNZIONALE: movimenti a corpo libero e con attrezzi per rafforzare il sistema muscolare, migliorare forza e resistenza. YOGAFLOW: alterna movimenti yoga e pilates per rendere il corpo più flessibile, tonico e per avere maggiore mobilità. TOTAL BODY SOFT: tonificazione di tutto il corpo, a basso impatto con utilizzo di piccoli pesi. TOTAL BODY: tonificazione di tutto il corpo, allenamento cardiovascolare, con utilizzo di piccoli pesi. PILATES: ginnastica a corpo libero, o con piccoli attrezzi, per la tonificazione di tutto il corpo e il rinforzo del tronco (core). RITMO LATINO; mix di ritmi latini per bruciare ballando.
Quota mensile una frequenza settimanale	€ 22,00 X 3 = € 66,00	
Quota mensile Due frequenze	€ 38,00 X 3 = €114,00	
Quota mensile Tre frequenze	€ 46,00 X 3 = €138,00	
Quota mensile quattro frequenze	€55,00 X 3 = €165,00	
Quota mensile Cinque frequenze	€65,00 X 3 = €195,00	

NOVITA'

Sono stati apportati dei cambiamenti, nell'effettuazione delle iscrizioni ai corsi rispetto agli anni precedenti, si consiglia di leggere attentamente le seguenti:

Note informative

LE ISCRIZIONI VERRANNO RACCOLTE ESCLUSIVAMENTE ONLINE **DALLE ORE 08.00 DEL 04/09/2025 ALLE ORE 20.00 DEL 05/09/2025 POI VERRANNO BLOCCATE FINO AD EVENTUALE RIAPERTURA PER POSTI ANCORA DISPONIBILI.**

ENTRO IL 26/9/2025 VERRA' PUBBLICATA SUL SITO DEL COMUNE DI MORBEGNO LA LISTA DEI PARTECIPANTI AMMESSI AI CORSI CHE SARANNO INDIVIDUATI TRAMITE IL CODICE IDENTIFICATIVO INSERITO NECESSARIAMENTE NELLA DOMANDA DI ISCRIZIONE.

NON SONO PRESE IN CONSIDERAZIONE ALTRE MODALITÀ. PER EFFETTUARE L'ISCRIZIONE E' POSSIBILE AVVALERSI DEI FACILITATORI DIGITALI PRESENTI IN MUNICIPIO E IN BIBLIOTECA. E' NECESSARIO ESSERE MUNITI DI SPID.

N.B. I PAGAMENTI VANNO EFFETTUATI CON LE SEGUENTI MODALITA' E SCADENZE:

PER L'INIZIO DEL CORSO, DOVRA' ESSERE VERSATO IL PRIMO TRIMESTRE: OTTOBRE/DICEMBRE 2025 E **CONSEGNATA RICEVUTA ALL'INSEGNANTE INSIEME AL CERTIFICATO MEDICO, SUCCESSIVAMENTE:**

ENTRO IL 07 GENNAIO 2026 IL SECONDO TRIMESTRE: GENNAIO/MARZO 2026.

ENTRO IL 01 APRILE 2026 IL TERZO TRIMESTRE: APRILE/GIUGNO 2026.

N.B. LA QUOTA AGEVOLATA E' DA INTENDERSI LIMITATAMENTE ALLA GINNASTICA PER PENSIONATI.

AVVERTENZA: OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO (D.M. 24 APRILE 2013) IN CORSO DI VALIDITÀ. IL CERTIFICATO MEDICO DOVRÀ OBBLIGATORIAMENTE ESSERE CONSEGNATO IL PRIMO GIORNO DI LEZIONE AL PERSONALE INCARICATO DAL GESTORE DEI CORSI.