



COMUNE DI INZAGO
Città Metropolitana di Milano

ASSESSORATO ALLO SPORT

PROPONE

ANNO
2022/2023

**CORSI
SPORTIVI
COMUNALI**



Per informazioni ed iscrizioni:

Ufficio Sport
Tel. 02 954398 interno 10
02954398 225
e-mail: roberta.segatto@comune.inzago.mi.it

Ufficio Comune Aperto – Centro Culturale De Andrè
Tel. 02 954398 interno 01
e-mail: comuneaperto@comune.inzago.mi.it

Moduli disponibili sul sito istituzionale
www.comune.inzago.mi.it

DI CHE SI TRATTA

Vasta gamma di corsi sportivi che rappresentano un'occasione di socializzazione importante ed uno strumento con cui mantenere la salute del corpo e della mente.

I corsi vengono svolti presso le strutture sportive comunali avvalendosi della collaborazione di personale qualificato.

A CHI SONO RIVOLTI

I corsi sono rivolti ai cittadini, uomini e donne, giovani e meno giovani, occorre solo aver compiuto i 18 anni d'età e non superare il limite massimo di 80 anni.

SVOLGIMENTO

I corsi avranno inizio **martedì 11 ottobre 2022** e termineranno a Maggio/Giugno 2023. Le lezioni saranno mono settimanali (totale 30 ore) e bisettimanali (totale 60 ore), con durata di 60 minuti, ad esclusione dei corsi di pilates che avranno durata di 45 minuti.

Le lezioni non effettuate a causa di un impedimento dell'insegnante, verranno recuperate.

CORSI GIORNALIERI

CORSI BISETTIMANALI

ATTIVITA' MOTORIA

| | | |
|----------|----------------------------|----------------------|
| | c/o palestra Via Boccaccio | |
| 1° TURNO | martedì e venerdì | orario 9.00 - 10.00 |
| 2° TURNO | martedì e venerdì | orario 10.00 - 11.00 |
| 3° TURNO | martedì e venerdì | orario 11.00 - 12.00 |

CORSI MONO SETTIMANALI

GINNASTICA DOLCE

| | | |
|--------|-------------------------|----------------------|
| | c/o palestra Via Besana | |
| sabato | | orario 10.00 - 11.00 |

PILATES

| | | |
|--------|-------------------------|----------------------|
| | c/o palestra Via Besana | |
| sabato | | orario 11.00 - 11.45 |

CORSI SERALI

CORSI MONO SETTIMANALI c/o palestra Via Besana

ATTIVITA' MOTORIA

| | | |
|--|-----------|----------------------|
| | lunedì | orario 18.30 - 19.30 |
| | mercoledì | orario 19.00 - 20.00 |

AEROBICA/G.A.G.

| | | |
|--|-----------|----------------------|
| | mercoledì | orario 18.00 - 19.00 |
|--|-----------|----------------------|

PILATES

| | | |
|--|--|----------------------|
| | c/o Scuola Primaria Villaggio Residenziale | |
| | venerdì | orario 18.30 - 19.15 |
| | | orario 19.15 - 20.00 |

QUOTE e MODALITA' di PAGAMENTO

- corsi bisettimanali: € 180,00 per i residenti - € 220,00 per i non residenti
- corsi mono settimanali: € 100,00 per i residenti - € 130,00 per i non residenti
- quota assicurativa: € 1,50

La quota di partecipazione ai corsi, da corrispondere all'atto d'iscrizione ed in un'unica rata, dovrà essere versata con le seguenti modalità:

- ♦ Bancomat direttamente allo Sportello Polifunzionale - via Piola, 10
- ♦ Bonifico Bancario utilizzando questo IBAN: IT66G0623034070000015047041
- ♦ Bollettino di Conto Corrente Postale n. 42527200 intestato a Comune di Inzago gestione scuola palestre biblioteca e servizi tesoreria

Ricordarsi di riportare nella causale la denominazione del corso per il quale si effettua l'iscrizione e di versare oltre alla quota di partecipazione anche la quota assicurativa.

Non si darà corso a rimborso in caso di ritiro, la restituzione avverrà solo a fronte di:

- mancato raggiungimento del numero per l'attivazione del corso;
- ritiro nei primi 3 mesi dall'inizio corsi, per problemi di salute e solo su presentazione di certificato medico, in tal caso verrà rimborsato il 50% della quota totale di frequenza.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni possono essere presentate **da giovedì 22 settembre a martedì 4 ottobre 2022:**

- allo sportello polifunzionale
- all'indirizzo di posta elettronica comuneaperto@comune.inzago.mi.it

I moduli d'iscrizione saranno disponibili sul sito istituzionale del Comune di Inzago www.comune.inzago.mi.it e presso lo Sportello Polifunzionale - Centro Culturale De André in via Piola, 10.

Le iscrizioni verranno accolte sino ad esaurimento dei posti disponibili, seguendo l'ordine progressivo di protocollo e saranno valide per tutta la durata del corso. A fronte di disponibilità di posti, potranno essere accettate iscrizioni nel mese di gennaio, con inizio frequenza a febbraio, con un abbattimento del 50% sulla quota di partecipazione.

IDONEITA' e ABBIGLIAMENTO

Per tutti i corsi è obbligatorio il **certificato di idoneità** all'attività sportiva non agonistica da consegnare all'istruttore alla prima lezione.

Chiunque si presenti privo di tale certificazione non verrà ammesso in palestra.

Gli iscritti dovranno presentarsi alle lezioni in tenuta idonea all'attività fisica **(sono obbligatorie scarpe da ginnastica da utilizzare solo in palestra)** e muniti di stuoia personale per esercizi a terra.