

STAGIONE 2024-2025



# HEALT & FITNESS ADULTI E TERZA ETÀ

(IN COLLABORAZIONE CON  
ASSD SPORT A SCUOLA MAGNANI)



## FITNESS

### CORSO BASATO SU CORPO LIBERO E PICCOLI ATTREZZI

(TRX, KETTLEBALL, MANUBRI, BANDE ELASTICHE ECC...)

GIOVEDÌ	19.30 - 20.30	PALESTRA MONTESSORI - VIA LAGO TANA 35
SABATO	09.30 - 10.30	PLAYGROUND ESTERNO SINOPOLI - VIA A.BOITO 143

## POSTURALE

### RICERCA DELL'EQUILIBRIO DEL SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO

(MOVIMENTI BASATI SUL MIGLIORAMENTO DELLA POSTURA E SULLA CAPACITÀ DI CONTROLLO DEL CORPO,  
PER AGIRE SU AREE DEL CORPO RIGIDE E/O DOLENTI)

GIOVEDÌ	18.30 - 19.30	PALESTRA MONTESSORI - VIA LAGO TANA 35
---------	---------------	--

## GINNASTICA DOLCE

### CORSO BASATO SULLA RICERCA DEL MOVIMENTO LENTO E GRADUALE

(MIGLIORAMENTO DEGLI APPARATI CARDIO-CIRCOLATORIO E RESPIRATORIO, ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO  
MUSCOLARE E MOBILITÀ ARTICOLARE)

MARTEDÌ E VENERDÌ	18.30 - 19.30	PALESTRA MONTESSORI - VIA LAGO TANA 35
-------------------	---------------	--

## INIZIO CORSI 30 SETTEMBRE - FINE CORSI 27 GIUGNO

QUOTE E SCADENZE:

- ISCRIZIONE € 40 DA VERSARE ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE

	SCADENZA	POSTURALE	FITNESS	GINN. DOLCE
1^ RATA OTT-NOV-DIC	ENTRO IL 4 OTTOBRE	€ 90 *	€ 120 **	€ 120 **
2^ RATA GEN-FEB-MRZ	ENTRO IL 6 DICEMBRE	€ 90 *	€ 120 **	€ 120 **
3^ RATA APR-MAG-GIU	ENTRO IL 7 MARZO	€ 90 *	€ 120 **	€ 120 **

PER SOLUZIONI PERSONALIZZATE SCRIVERE WA AL 3387728991 O A P.MASCARI11@GMAIL.COM

**LE QUOTE COMPRENDONO:** ISCRIZIONE - TESSERAMENTO - COPERTURA ASSICURATIVA UISP O AICS - T SHIRT DA RISCALDAMENTO

**N.B. CON L'ISCRIZIONE SI ACCETTANO TUTTE LE INDICAZIONI PRESENTI SUL VADEMECUM (CONSULTABILI SUL SITO).IL MANCATO RISPETTO DELLE STESSE POTRÀ PORTARE ALLA SOSPENSIONE PROVVISORIA O L'ESCLUSIONE DEFINITIVA DEL TESSERATO**

## ➤ **LEZIONE DI PROVA**

È POSSIBILE FARE UNA LEZIONE DI PROVA SENZA ALCUN PAGAMENTO

PER LA LEZIONE DI PROVA È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE (AL FINE DI REGOLAMENTARE GLI INGRESSI E LE PRESENZE) PER PARTECIPARE ALL'ALLENAMENTO DI PROVA BISOGNA INVIARE (**WA AL 3387728991 O A [P.MASCARI11@GMAIL.COM](mailto:P.MASCARI11@GMAIL.COM)**) COGNOME NOME E DATA DELLA LEZIONE CHE SI VUOLE EFFETTUARE

## ➤ **MODALITÀ DI ISCRIZIONE**

ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE DOVRANNO ESSERE CONSEGNATI O INVIATI (VIA WA O VIA MAIL):

- RICHIESTA DI TESSERAMENTO (SCARICABILE, ANCHE IN VERSIONE EDITABILE, DAL SITO GIROVOLLEYROMA.IT SEZIONE INFO CORSI)
- CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITA' ALLA PRATICA SPORTIVA NON AGONISTICA RILASCIATO DAL MEDICO CURANTE O DA ALTRO MEDICO

## ➤ **MODALITÀ DI PAGAMENTO**

**I PAGAMENTI POSSONO ESSERE EFFETTUATI CON LE SEGUENTI MODALITÀ:**

- **BONIFICO** (IN CASO DI BONIFICO SPECIFICARE IN CAUSALE NOME ATLETA)  
**IBAN - IT 08 X 08327 03274 0000 0000 0411 - INTESTATO ASSD A.MAGNANI - BCC ROMA AG. 186**
- PRESSO LA PALESTRA SINOPOLI MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ DALLE 17.30 ALLE 19.30 (DAL 12.09)
- PRESSO LA PALESTRA MAGNANI (VIA VAL MAGGIA 21) DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 17.00 ALLE 19.00 (DAL 18.09)
- DIRETTAMENTE ALL'INSEGNANTE

## ➤ **ISTRUTTORI**

### **RITA ZACCARIA**

- LAUREA IN SCIENZE MOTORIE
- PECIALISTICA IN SCIENZE E TECNICHE DELL'ATTIVITA' MOTORIA E PREVENTIVA ADATTATA

### **ROBERTO NOCETI**

- LAUREA ISEF
- SPECIALIZZATO IN ATTIVITÀ MOTORIA PER LA TERZA ETÀ

## ➤ **CERTIFICATO MEDICO E COPERTURA ASSICURATIVA**

**IL CERTIFICATO MEDICO È OBBLIGATORIO E VA CONSEGNATO IN ORIGINALE ALMENO 48 ORE PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO** (CERTIFICATO DI IDONEITA' ALLA PRATICA SPORTIVA NON AGONISTICA RILASCIATO DAL MEDICO CURANTE O DA ALTRO MEDICO).

TUTTI GLI ISCRITTI SONO TESSERATI UISP E DI CONSEGUENZA USUFRUISCONO DI COPERTURA ASSICURATIVA IN BASE ALLE NORMATIVE VIGENTI. TUTTI I DETTAGLI E LE EVENTUALI POSSIBILITA' DI INTEGRAZIONE DELLA COPERTURA BASE SONO VISIBILI SUL SITO UISP.IT.

LA COPERTURA ASSICURATIVA È **GARANTITA DALLE 24.00 DEL SECONDO GIORNO SUCCESSIVO ALLA CONSEGNA DEL CERTIFICATO MEDICO**. L'ATLETA, FINO A TALE SCADENZA, O COMUNQUE NON IN REGOLA CON TALE ADEMPIMENTO, NON PUÒ PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ. IN CASO **CONTRARIO SI ASSUME TUTTE LE RESPONSABILITÀ PER EVENTUALI INFORTUNI O DANNI CAUSATI A COSE O TERZI**.

## ➤ **INFO:**

**WA 338772899 – [P.MASCARI11@GMAIL.COM](mailto:P.MASCARI11@GMAIL.COM) - [WWW.GIROVOLLEYROMA.IT](http://WWW.GIROVOLLEYROMA.IT)**