

STAGIONE 2026-2027



HEALT & FITNESS ADULTI E TERZA ETÀ



FITNESS & TOTAL BODY

CORSO BASATO SU CORPO LIBERO E PICCOLI ATTREZZI

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

GIOVEDÌ	19.30 - 20.20	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	18.35 - 19.25	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	18.35 - 19.25	PALESTRA MONTESSORI - VIA LAGO TANA 35
-------------------	---------------	--

INIZIO CORSI 28 SETTEMBRE - FINE CORSI 25 GIUGNO

I CORSI PREVEDONO IL NUMERO CHIUSO E NON SONO PREVISTE "PRECEDENZE" PER I VECCHI ISCRITTI
NEL MESE DI GIUGNO, GIORNI, ORARI E PALESTRE POTREBBERO SUBIRE DELLE VARIAZIONI

QUOTE E SCADENZE:

- ISCRIZIONE € 45 DA VERSARE ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE

	SCADENZA	POSTURALE	FITNESS	GINN. DOLCE
1^ RATA OTT-NOV-DIC	ENTRO L'1 OTTOBRE	€ 90	€ 120	€ 120
2^ RATA GEN-FEB-MRZ	ENTRO IL 5 DICEMBRE	€ 90	€ 120	€ 120
3^ RATA APR-MAG-GIU	ENTRO IL 6 MARZO	€ 90	€ 120	€ 120

PER SOLUZIONI PERSONALIZZATE SCRIVERE A P.MASCARI11@GMAIL.COM

SEGUE >>>>>>>>

LE QUOTE COMPRENDONO: ISCRIZIONE - TESSERAMENTO - COPERTURA ASSICURATIVA UISP - 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 A P.MASCARI11@GMAIL.COM COGNOME NOME E DATA DELLA LEZIONE CHE SI VUOLE EFFETTUARE.

SI PRECISA PERO' CHE I CORSI SONO A NUMERO CHIUSO E, RAGGIUNTO IL NUMERO LIMITE DI ISCRITTI, LA PROVA NON SARÀ POSSIBILE

➤ **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
*(il certificato può essere inviato anche successivamente, comunque entro 2 giorni dall'inizio dei corsi)
- CONTABILE DEL PAGAMENTO PREVISTO

➤ **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 LE PALESTRE IN ORARIO DI SEGRETERIA
- 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 SECONDA E 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:**

MESSAGGI WA 3387728991 – P.MASCARI11@GMAIL.COM – GIROVOLLEYROMA@GMAIL.COM