



GRUPPO GINNASTICA

info: gym@budokai.it

CORSI DI GINNASTICA 2011-2012

Il **GRUPPO GINNASTICA** è una sezione del **Budokai**, una Polisportiva affiliata alla UISP.

Il Gruppo Ginnastica organizza corsi e attività rivolti sia agli adulti che ai bambini.

I corsi si tengono nella palestra Fior di Loto, nella Sala Glicine e nella Palestra Polisportiva del CCR.

Le attività seguono il calendario della Scuola Europea di Varese.

Modalità di iscrizione

Per poter seguire i corsi e le attività è necessaria l'iscrizione al Budokai che può essere effettuata in qualsiasi momento dell'anno ogni martedì dalle 10.00 alle 12.00 nell'ufficio al 1° piano della Club House da Annalisa Masi.

Ai corsi di ginnastica gratuiti inseriti nel programma si può partecipare con la sola iscrizione al Budokai; mentre per gli altri oltre all'iscrizione al Budokai è prevista una quota di partecipazione annuale (vedi elenco). I corsi che prevedono una quota annuale saranno attivati solo se ci saranno almeno 10 iscritti.

È possibile partecipare a una lezione di prova prima di iscriversi.

Per ottenere l'iscrizione si richiede sia agli adulti che ai bambini:

- 1) La presentazione dell'apposito modulo di iscrizione compilato in tutte le sue parti;
- 2) Il pagamento della quota associativa, che per l'anno in corso è di € 30,00 per gli adulti e di € 10,00 per i bambini fino ai 6 anni, e che comprende l'assicurazione R.C.
- 3) Il certificato medico che attesti l'idoneità a svolgere un'attività fisica non agonistica, rilasciato dal medico di famiglia; la data del certificato deve essere idonea a garantire la copertura annuale dei corsi (31/08).

I bambini devono essere accompagnati da un adulto che ne è responsabile per tutto il tempo di permanenza.

Comunicazioni riguardo i corsi di ginnastica da parte degli istruttori o dei responsabili saranno affissi sulla bacheca all'interno della Palestra "Fior di Loto", o inviate ai soci tramite mail.

Per maggiori info:

<http://www.budokai.it>

gym@budokai.it



GRUPPO GINNASTICA

info: gym@budokai.it

ORARIO DEI CORSI

Responsabile Instructor	Corso Course	Orario Time	Dove Where	Quota Annuale
Anny Ferrario	Ginnastica Gym	Martedì/Tuesday 11.00-12.00	Palestra Fior di Loto	--
		Giovedì/Thursday 10.00-11.00		
Sabina Ragone	Stretching	Mercoledì/Wednesday 11.00-12.00	Palestra Fior di Loto	--
Angela Theisen	Aerobica, G.A.G., ecc.	Martedì/Tuesday 10.00-11.00	Palestra Fior di Loto	--
		Venerdì/Friday 11.00-12.00		
Traudi Stangl	Preparazione Atletica	Venerdì/Friday 10.00-11.00	Palestra Fior di Loto	--
Giorgio Ardente	Pilates	Lunedì/Monday 08.00-09.00	Palestra Fior di Loto	€ .50 1 ora/sett.
		Mercoledì/Wednesday 08.00-09.00		
		Martedì/Tuesday 09.00-10.00		
		Giovedì/Thursday 09.00-10.00.		
Annette Kemper	Ginnastica per Bambini	Lunedì/Monday 16.00-17.00	Palestra Fior di Loto	--
Nora. Schade	Playgroup Bambini	Martedì/Tuesday 16.00-17.45	Palestra Fior di Loto	--
Anna Rossi	Corso di Sevillanas - Principianti	Lunedì/Monday 10.00-11.00	Sala Glicine	--
	Corso di Sevillanas - Avanzato	Lunedì/Monday 11.00-12.00		
Cristiano Beretta	Potenziamento Atletico	Lunedì/Monday 09.00-10.00	Palestra Polisportiva	€ .50,00 1 ora/sett.
Giorgio Ardente	Gravifit	Martedì/Tuesday 11.00-12.00	Palestra Polisportiva	€ .50,00 1 ora/sett.

Guardare la bacheca in palestra per gli aggiornamenti.



GRUPPO GINNASTICA

info: gym@budokai.it

Richiesta d'iscrizione ai corsi di Ginnastica Enrolment application for Gymnastics courses Anno/Year 2011-2012

N° TESSERA/N° MEMBERSHIP CARD CLUB BUDOKAI 2011/2012 _____

COGNOME/SURNAME _____

NOME/FIRST NAME _____

Indicare il/i corso/i che desiderate frequentare durante l'anno 2011/2012. I corsi elencati saranno attivati solo se ci saranno almeno 10 iscritti.

Enter the course/s you wish to attend during the 2011/2012 year. The courses will start only with a minimum of 10 participants.

CORSO	Giorno/Ora	Scelta	Palestra	QUOTA Annuale
Pilates (Giorgio Ardente)	Lunedì/Monday 08.00-09.00	<input type="checkbox"/>	Palestra Fior di Loto	€ .50 1 ora/sett.
	Mercoledì/Wednesday 08.00-09.00	<input type="checkbox"/>		
	Martedì/Tuesday 09.00-10.00	<input type="checkbox"/>		
	Giovedì/Thursday 09.00-10.00	<input type="checkbox"/>		
Potenziamento Atletico (Cristiano Beretta)	Lunedì/Monday 09.00-10.00	<input type="checkbox"/>	Palestra Polisportiva	€ .50 1 ora/sett.
Gravifit (Giorgio Ardente)	Martedì/Tuesday 11.00-12.00	<input type="checkbox"/>	Palestra Polisportiva	€ .50 1 ora/sett.

Per la partecipazione agli altri corsi proposti bisogna solo essere in regola con l'iscrizione al Club Budokai
To participate to the other courses you just have to be a member of the Budokai

VERSO LA QUOTA ANNUALE PER L'ISCRIZIONE AI CORSI DI GINNASTICA INDICATI
I AGREE TO PAY THE ENROLMENT FEE TO THE GYMNASTICS COURSES TICKED

€ _____

DATA / DATE _____

FIRMA / SIGNATURE _____