

CORSI DI GINNASTICA 2023-2024

La sezione Ginnastica del Budokai inizia regolarmente i corsi per il prossimo anno sociale da
LUNEDI' 11 settembre 2023

I pagamenti per le Iscrizioni si potranno fare SOLO dal 1° Settembre 2023
INVIARE TUTTI I DOCUMENTI INSIEME E NON UNO ALLA VOLTA

I corsi si tengono alla Club House del CCR nella palestra Fior di Loto SALVO DIVERSA INDICAZIONE.

Le attività si svolgeranno fino al 30 Giugno 2024
e seguiranno il calendario della Scuola Europea di Varese,
tranne diverso accordo con gli istruttori.

Ai corsi di ginnastica si può partecipare solo se soci del Budokai.

Le lezioni perse non si potranno recuperare

NON SI POTRANNO FREQUENTARE I CORSI IN GIORNI DIVERSI
DA QUELLI IN CUI SI È ISCRITTI

ISCRIZIONE AI SINGOLI CORSI

Prima del pagamento aspettare la mail che confermerà la disponibilità di posti nel corso scelto.

I corsi saranno attivati a discrezione degli organizzatori e con un minimo di iscritti.

OPEN CARD

Gli iscritti all' OPEN CARD potranno partecipare a tutti i corsi della sezione Ginnastica:

€ 350,00 INT CCR

€ 480,00 EST CCR

Modalità di iscrizione

1. Registrati al sito [https://www.budokai.it/](https://www.budokai.it)
2. Iscriviti alla POLISPORTIVA BUDOKAI (€ 30,00)
ISCRIZIONE SOLO ONLINE
vedi sul sito la pagina "[come iscriversi al club](#)"
3. Richiedi l'iscrizione al/ai corso/i scelto/i
aspetta la conferma per essere sicuro che ci siano posti disponibili.
Ricorda di caricare sul sito o allegare al modulo d'iscrizione firmato il Certificato medico valido.

CONSIGLIAMO:

- Disinfettare mani e piedi prima di salire sul TATAMI
- Lasciare il TATAMI in ordine e pulito
- Lasciare gli ATTREZZI, in caso vengano usati, al loro posto e puliti.

ORARIO DEI CORSI 2023–2024

Giorno Day	Orario Time	Corso Course	Istruttore Instructor	Dove Where	Quota Annuale (1ora/sett.) INT.CCR	Quota Annuale (1ora/sett.) EST.CCR
Lunedì	08.00-09.00	Fit-Pilates*	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	09.30-10.30	Aerobic-Pilates*	Rossana Amantini	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
Martedì Tuesday	09.00-10.00	Stretch-Pilates Ginnastica Dolce	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
Mercoledì Wednesday	08.00-09.00	Pilates-ToneUp*	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	12.30-13.30	Fit-Pilates*	Giorgio Ardente	CADREZZATE Palestra Fitnessedanza	€ .90,00	€ .140,00
Giovedì Thursday	10.00-11.00	Soft-Pilates	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	17.45-18.45	Pilates-Calistenics*	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
Venerdì Friday	08.00-09.00	Yoga-Pilates*	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	12.30-13.30	Pilates Tone up*	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
Open Card - Tutti i corsi GYM					€ .350,00	€ .480,00

CORSI RAGAZZI-BAMBINI

Mercoledì Wednesday	16.00-17.00 (4-7 anni)	Avviamento Ginnastica Artistica e Calisthenics	Letizia Piva	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	17.00-18.00 (da 8 anni)	Calistenics e Pilates per Multisport			€ .90,00	€ .140,00
Giovedì Thursday	17.45-18.45 (da 15 anni)	Pilates-Calistenics*	Giorgio Ardente	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
Venerdì Friday	16.00-17.00 (6-12 anni)	Avviamento Ginnastica Artistica e Calisthenics	Letizia Piva	P. Fior di Loto	€ .90,00	€ .140,00
	17.00-18.00 (6-12 anni)	Calistenics e Pilates per Multisport			€ .90,00	€ .140,00

*Possibilità di utilizzo attrezzi