

## TARIFFE (dal 24/09/18 al 08/06/19)

Attività adulti bisettimanali (1° rata SET/GEN - entro 22/09) .....	€ 185,00
Attività adulti bisettimanali (2° rata FEB/GIU - entro 31/01) .....	€ 170,00
Attività adulti monosettimanali (SET/GIU - entro 22/09) .....	€ 210,00
Yoga bisettimanale (1° rata SET/GEN - entro 22/09) .....	€ 200,00
Yoga bisettimanale (2° rata FEB/GIU - entro 31/01) .....	€ 185,00
Yoga monosettimanale (SET/GIU - entro 22/09) .....	€ 230,00

### GINNASTICA RITMICA

1° rata (entro 22/09/2018) .....	€ 170,00
2° rata (entro 31/01/2019) .....	€ 160,00

### ATTIVITÀ GIOVANILE MONOSETTIMANALE

(Basket / Ritmica Primi Passi / Dodgeball / Minivolley)

Rata unica (entro 22/09/2018) Escluso.kit obbligatorio .....	€ 200,00
--	----------

### BASKET (2010/11/12/13)

1° rata (entro 22/09/2018) .....	€ 170,00
2° rata (entro 31/01/2019) .....	€ 160,00
Escluso kit d'allenamento obbligatorio	

### MINIVOLLEY

1° rata (entro 22/09/2018) .....	€ 170,00
2° rata (entro 31/01/2019) .....	€ 170,00
Escluso kit d'allenamento obbligatorio	

LA PRIMA RATA È COMPRESIVA DI QUOTA ASSICURATIVA E QUOTA DI ISCRIZIONE.

## OFFERTA PROMOZIONALE! Sconto 10%!

Pagando a settembre tutto l'anno in un'unica soluzione.  
Offerta non rimborsabile.

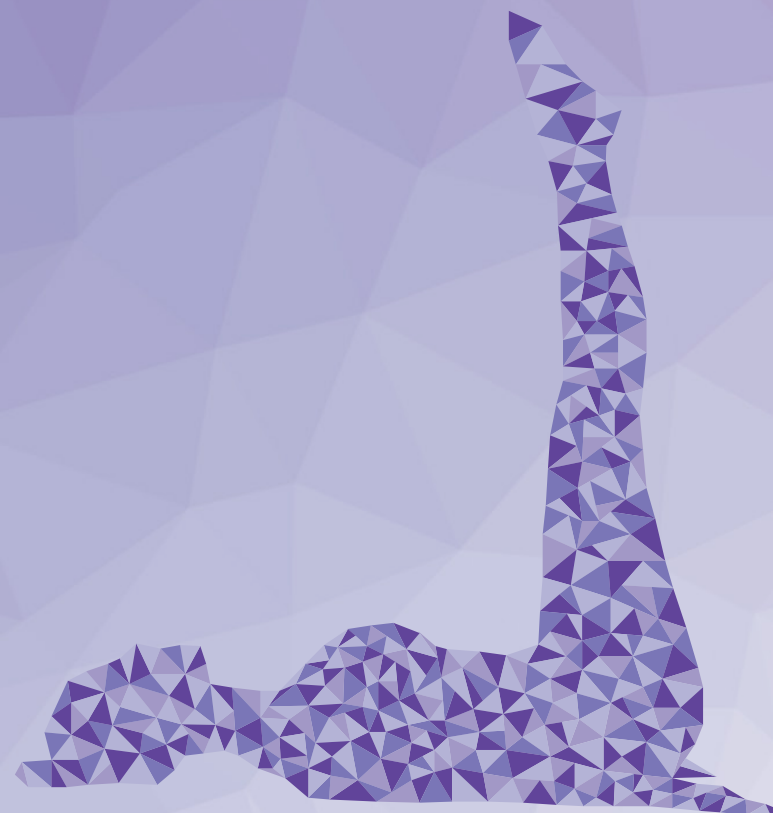
## OFFERTA FAMIGLIE! Sconto 10%!

Sulla quota del 3° iscritto in poi dello stesso nucleo familiare.

Il pagamento della quota dovrà essere effettuato tramite bollettino postale o bonifico bancario intestato a SSD SRL Polisportiva San Giuliano **IBAN IT23D0558433730000000061422**, indicando il **nome dell'iscritto al corso e l'attività svolta**. Le ricevute dei pagamenti dovranno essere riconsegnate **entro il 22/09/18** presso la segreteria della Polisportiva San Giuliano - via Cavour 32/a.

Per poter detrarre le spese per attività sportive dei propri figli (dai 5 ai 18 anni) vi consigliamo di conservare copie di bonifici bancari e bollettini postali pagati nell'anno 2018. Questi ultimi andranno presentati al momento del rilascio della certificazione dei pagamenti da parte della Polisportiva San Giuliano e allegati alla dichiarazione stessa.

**SSM**  
POLISPORTIVA



Polisportiva San Giuliano

Via Cavour, 32/a\_Tel. 02/9845322

Via Risorgimento 15\_Tel. 02/9848274

www.polsangiuliano.com

e-mail: polsgm@tiscali.it

FACEBOOK: Polisportiva San Giuliano SSD SRL

attività in  
**PALESTRA**  
**2018/19**

# ATTIVITÀ GIOVANILE

## **BASKET Pulcini (2012/13)**

Via Cavalcanti

Lunedì 16:45 – 17:45

Giovedì 16:45 – 17:45

**P.zza Italia**

Giovedì 16:45 – 17:45

**Via Gogol**

Martedì 16:45 – 17:45

## **BASKET Scoiattoli (2011)**

Via Cavour

Martedì 16:50 – 18:00

**Via Gogol**

Giovedì 17:45 – 18:45

## **BASKET Scoiattoli (2010)**

Via Gogol

Mercoledì 17:45 – 18:45

Venerdì 16:45 – 17:45

## **BASKET Scoiattoli (2010/11/12)**

Sesto Ulteriano

Lunedì 16:45 – 17:45

## **ATTIVITÀ AGONISTICHE:**

- BASKET
- PALLAVOLO
- GINNASTICA RITMICA

## **MINIVOLLEY**

(2008/09/10/11/12)

Via Gogol

Lun/Mer 16:45 – 18:00

Sesto Ulteriano (2010/11/12)

Giovedì 16:45 – 17:45

## **GINNASTICA RITMICA**

Via Cavalcanti

Mer/Ven 16:45 – 17:45

(2011/12)

Mer/Ven 17:45 – 18:45

(2008/09/10)

Mer/Ven 18:45 – 19:45

(2004/05/06/07)

**Sesto Ulteriano**

Mar/Ven 16:45 – 17:45

(2011/12)

Mar/Ven 17:45 – 18:45

(2008/09/10)

## **GINNASTICA RITMICA PRIMI PASSI (2013/14)**

Sesto Ulteriano

Mercoledì 16:40 – 17:25

17:30 – 18:15

Via Cavalcanti

Martedì 16:30 – 17:15 (2014)

Martedì 17:15 – 18:00 (2013)

## **DODGEBALL**

(2008/09/10/11/12)

P.zza Italia

Mercoledì 16:45 – 17:45

Secondo le norme vigenti, è obbligatorio consegnare ALLA PRIMA LEZIONE il certificato medico per ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA. In mancanza di tale certificato, non sarà possibile frequentare le lezioni. I bambini da 0-6 anni NON COMPIUTI sono esonerati dall'obbligo del certificato medico.

# ATTIVITÀ per ADULTI

## **FIT-BOXE**

Attività aerobica a ritmo di musica, che riprende i movimenti della boxe utilizzando il sacco.

**P.zza Italia**

Martedì 20:15 – 21:10

## **G.A.G. (Gambe Addominali Glutei)**

Lavoro a corpo libero finalizzato a tonificare la muscolatura addominale, dei glutei e delle gambe unito ad un riscaldamento aerobico.

Via Cavalcanti

Lun/Gio 20:00 – 21:00

## **GINNASTICA YOGA**

Si imparano le posizioni ed gli esercizi di concentrazione che, assieme alle tecniche di respiro, portano al rilassamento.

Via Giovanni XXIII

Lun/Mer 19:00 – 20:15

Via Cavalcanti

Martedì 20:30 – 21:45

## **BODY PUMP**

Lavoro aerobico/cardiovascolare seguito da tonificazione muscolare a corpo libero o con piccoli attrezzi.

**P.zza Italia**

Lun/Gio 18:15 – 19:10

## **AEROTONE**

Attività circolatoria, esercizi isotonici e funzionali, organizzati su diversi livelli, alla conquista di una buona condizione psicofisica.

ADATTO ANCHE AL SESSO MASCHILE.

**P.zza Italia**

Lun/Gio 19:15 – 20:10

## **CARDIO TONE**

Allenamento che concilia fasi di tonificazione a corpo libero e con piccoli attrezzi, a stazioni aerobiche.

**P.zza Italia**

Lun/Gio 20:15 – 21:10

## **TOTAL BODY**

La lezione prevede una parte in cui tonificazione e lavoro cardiovascolare, con utilizzo di piccoli attrezzi, si alternano a tempo di musica e una parte di tonificazione a terra.

Via Cavalcanti

Giovedì 19:00 – 20:00

**Via Bezzecca/Sesto Ulteriano**

Mar/Ven 19:40 – 20:30

**Via Giovanni XXIII**

Lun/Gio 09:20 – 10:20

**P.zza Italia**

Martedì 19:15 – 20:10

## **GINNASTICA DI MANTENIMENTO**

Esercizi a corpo libero e con l'impiego di piccoli attrezzi per migliorare la mobilità articolare e rafforzare la muscolatura.

Via Cavalcanti

Lun/Gio 18:00 – 18:55

19:00 – 19:55

## **GINNASTICA PILATES/MATWORK**

Serie di esercizi a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi per aumentare la forza, l'elasticità, la resistenza e la concentrazione.

Via Cavalcanti

Lun/Mer 17:20 – 18:10

Lun/Mer 18:10 – 19:00

Lun/Mer 19:00 – 19:50

Venerdì 18:10 – 19:00

19:00 – 19:50

Via Risorgimento

Mar/Gio 13:30 – 14:20