

CASA DI QUARTIERE Valvassori Peroni

ATTIVITA' MOTORIE A PAGAMENTO MARZO - MAGGIO 2026

10 LEZIONI DA 1H + POSSIBILITA' DI UNA LEZIONE DI PROVA = COSTO 35€

GINNASTICA DOLCE - Lunedì dalle 9:00 alle 10:00

Lezione di prova: Lunedì 9 Marzo

10 Lezioni: Lunedì 16-23-30 Marzo, 13-20-27 Aprile, 4-11-18-25 Maggio

YOGA FIT - Lunedì dalle 12:00 alle 13:00

Lezione di prova: Lunedì 9 Marzo

10 Lezioni: Lunedì 16-23-30 Marzo, 13-20-27 Aprile, 4-11-18-25 Maggio

Insegnante
Elisabetta



PILATES LUNEDÌ - TURNO 1 - Lunedì dalle 18:00 alle 19:00

Lezione di prova: Lunedì 9 Marzo

10 Lezioni: Lunedì 16-23-30 Marzo, 13-20-27 Aprile, 4-11-18-25 Maggio

PILATES LUNEDÌ - TURNO 2 - Lunedì dalle 19:00 alle 20:00

Lezione di prova: Lunedì 9 Marzo

10 Lezioni: Lunedì 16-23-30 Marzo, 13-20-27 Aprile, 4-11-18-25 Maggio

GINNASTICA POSTURALE MARTEDÌ - Martedì dalle 15:00 alle 16:00

Lezione di prova: Martedì 10 Marzo

10 Lezioni: Martedì 17-24-31 Marzo, 14-21-28 Aprile, 5-12-19-26 Maggio

PILATES MARTEDÌ - Martedì dalle 16:00 alle 17:00

Lezione di prova: Martedì 10 Marzo

10 Lezioni: Martedì 17-24-31 Marzo, 14-21-28 Aprile, 5-12-19-26 Maggio

GINNASTICA POSTURALE GIOVEDÌ - Giovedì dalle 14:30 alle 15:30

Lezione di prova: Giovedì 12 Marzo

10 Lezioni: Giovedì 19-26 Marzo, 9-16-23-30 Aprile, 7-14-21-28 Maggio

Insegnante
Patrizia



ESERCIZI PER LA ZONA CERVICALE E LOMBARE MARTEDÌ - TURNO 1 - Martedì dalle 10:30 alle 11:30

Lezione di prova: Martedì 10 Marzo

10 Lezioni: Martedì 17-24-31 Marzo, 14-21-28 Aprile, 5-12-19-26 Maggio

ESERCIZI PER LA ZONA CERVICALE E LOMBARE MARTEDÌ - TURNO 2 - Martedì dalle 11:30 alle 12:30

Lezione di prova: Martedì 10 Marzo

10 Lezioni: Martedì 17-24-31 Marzo, 14-21-28 Aprile, 5-12-19-26 Maggio

ESERCIZI PER LA ZONA CERVICALE E LOMBARE GIOVEDÌ - Giovedì dalle 17:30 alle 18:30

Lezione di prova: Giovedì 12 Marzo

10 Lezioni: Giovedì 19-26 Marzo, 9-16-23-30 Aprile, 7-14-21-28 Maggio

Insegnante
Renata

Insegnanti
Arianna e Silvia

ZUMBA - Martedì dalle 20:00 alle 21:00

Lezione di prova: Martedì 10 Marzo

10 Lezioni: Martedì 17-24-31 Marzo, 14-21-28 Aprile, 5-12-19-26 Maggio

Ciascun corso verrà attivato al raggiungimento di 10 partecipanti

CASA DI QUARTIERE

Valvassori Peroni

INFORMAZIONI



Per ciascuna attività proposta è prevista una lezione di prova gratuita al termine della quale sarà richiesto il pagamento dell'intero importo solo in caso l'utente confermi il proprio interesse a proseguire il corso.

L'accesso alle attività avverrà attraverso il metodo **dell'ordine cronologico di arrivo delle richieste**.

In caso di richieste superiore al numero di posti disponibili, verrà data la priorità a coloro che attualmente non stanno frequentando alcun corso motorio gratuito.

Al fine di consentire la più ampia partecipazione, è possibile inviare richiesta di iscrizione massimo a 2 attività: l'inserimento avverrà inizialmente nel primo corso scelto e, solo in presenza di disponibilità residua, anche nel secondo.

ISCRIZIONI



Sarà possibile inviare le richieste di iscrizione a partire a partire **dalle ore 17:30 del giorno venerdì 27 Febbraio** fino alle ore 17:30 di lunedì 2 Marzo compilando tutti campi del form raggiungibile all'indirizzo <https://forms.office.com/e/uTKpXPxf9> oppure inquadrando il QR code.

▲ Una volta inviato il modulo di iscrizione comparirà l'avviso:

"Le abbiamo appena inviato una email di riscontro al Suo indirizzo. Prossimamente Le invieremo la comunicazione dell'accettazione della Sua richiesta di iscrizione o, in caso di esaurimento posti, dell'inserimento in lista di attesa."

Tale messaggio indica che la richiesta è stata inoltrata correttamente anche qualora non venga ricevuta immediatamente la mail di conferma. Abbiamo infatti riscontrato nelle precedenti iscrizioni che le mail di conferma possono arrivare in ritardo per il sovraccarico del sistema.

Si prega di non inserire nuove richieste in quanto sarà tenuto valido l'ultimo modulo inviato in ordine di tempo.

Nei giorni successivi, prima dell'inizio delle attività, verrà inviata conferma di iscrizione alla prova gratuita del corso scelto o di eventuale inserimento in lista d'attesa.