

CORSO DI GINNASTICA DOLCE febbraio – maggio 2020



LUISA INTROINI, insegnante di Educazione Fisica, è da sempre ricercatrice ed appassionata studiosa nel campo del movimento. Ha studiato Psicocinetica con Le Boulch, Eutonia con Nina Zenner, Armonizzazione del corpo sensibile con G.P. Ressèguier e Danza Terapia con H. Hulprin. Ha lavorato anche nella scuola pubblica e tenuto corsi di educazione ed espressione corporea presso associazioni.

IL PROGRAMMA PREVEDE esercizi di equilibrio e postura, di allungamento (stretching) mobilità articolare, lavoro muscolare.

GIORNO E ORARIO DEL CORSO

GIOVEDI' dalle 10.00 alle 11.00

SEDE DEL CORSO

Presso la sede del C.R.A.L. in Via Bezecca, 24 – Milano.

TESSERA C.R.A.L. in corso di validità	
Frequenza corso	Quota individuale x 4 mesi
Mono settimanale	€ 127,00
La quota corso è comprensiva di assicurazione infortuni	

NOTE

- Abbigliamento consigliato: tuta, calze antiscivolo o scarpe da ginnastica, asciugamano, tappetino.
- Per motivi organizzativi il corso potrebbe subire eventuali modifiche.
- Le lezioni sono collettive e la durata di 1 ora cad.

Quote C.R.A.L.:

- € 25,00 dipendenti e pensionati del Comune di Milano, dipendenti MM, dipendenti di Milano Ristorazione e dipendenti dei Comuni di Opera, San Donato Milanese e Carpiano (*validità anno solare*);
- € 30,00 esterni (*validità anno solare*)

COME ISCRIVERSI

Per iscriversi occorre compilare il modulo di iscrizione al corso ed avvalersi di una tra le seguenti opzioni:

- Consegnarlo agli uffici del C.R.A.L. di Via Bezzecca, 24 dal martedì al giovedì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 17.00 - venerdì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 15.30
- Inviarlo tramite mail a cultura@cralcomunemilano.it

MODALITA' DI PAGAMENTO

- assegno bancario intestato a C.R.A.L. del Comune di Milano
- POS (commissioni bancomat +0,50% , commissioni carta di credito + 1,10%)
- bonifico bancario intestato al C.R.A.L. del Comune di Milano alle seguenti coordinate:

UNICREDIT BANCA SPA IBAN IT 93 U 02008 01624 000100251172

indicando nella **CAUSALE**: nominativo – corso – eventuale (assicurazione, sezione e tessera) ed inviando copia del bonifico effettuato unitamente al presente modulo all' indirizzo mail:

cultura@cralcomunemilano.it

REGOLAMENTO DEI CORSI

1. Le attività presso la sede C.R.A.L. del Comune di Milano sono riservate solamente ai Soci.
2. All'atto dell'iscrizione al corso bisogna essere in regola con l'iscrizione al C.R.A.L. e alla Sezione di riferimento ove indicato.
3. Per tutti gli iscritti ai corsi con attività fisica, è preferibile essere in possesso di una dichiarazione di idoneità.
4. Per i minorenni è prevista l'iscrizione al C.R.A.L. da parte di uno dei genitori.
5. Le quote dei corsi si intendono per persona.
6. All'atto dell'iscrizione al corso va comunicata la scelta della quota assicurativa
7. L'iscrizione al corso è impegnativa e non è possibile alcun rimborso.
8. I corsi di norma sono quadrimestrali (ottobre-gennaio/febbraio maggio) salvo dove diversamente indicato.
9. I regolamenti riguardanti l'iscrizione, il pagamento e lo svolgimento dei singoli corsi, verranno di volta in volta resi pubblici contestualmente alla pubblicazione degli annunci dei corsi stessi, presso le bacheche del C.R.A.L. e tramite i canali di comunicazione del C.R.A.L.
10. Le lezioni perse da parte degli iscritti, non potranno essere recuperate, né rimborsate, né detratte dal costo totale del corso.
11. In caso di assenza dell'insegnante, la lezione persa sarà recuperata a fine corso e in accordo con l'insegnante stesso.
12. Gli iscritti sono tenuti a leggere sempre gli avvisi esposti in bacheca e ad informarsi tramite i propri maestri su eventuali variazioni e/o comunicazioni.
13. È vietato fumare all'interno della sede.
14. Si raccomanda un comportamento rispettoso verso la struttura, i locali e in particolare riguardo alla pulizia degli spazi comuni (bagni, spogliatoi, sale d'attesa)
15. Gli iscritti sono responsabili dei propri effetti personali, pertanto si invita a non lasciarli incustoditi; l'associazione non si assume la responsabilità di eventuali furti o danni all'interno della sede.
16. È richiesto un tono di voce idoneo mentre si attende l'inizio del proprio corso per non disturbare chi sta seguendo la lezione precedente.
17. Per qualsiasi ulteriore informazione lo Staff del C.R.A.L. è a completa disposizione.

La Presidenza del C.R.A.L.

Firma per presa visione
