

CORSO DI GINNASTICA PER IL BENESSERE FEBBRAIO – MAGGIO 2025

15 lezioni



LAURA MARGUTTI Ha studiato danza e ha approfondito la conoscenza del corpo in campo olistico e in ambito posturale. Segue corsi di formazione professionale indirizzati all'insegnamento di tecniche mirate al benessere della persona. Insegnante di Ginnastica posturale, Pilates, Vinyasa Yoga, Postural Yoga Therapy. Ha conseguito le seguenti specializzazioni: Diploma in Postural Training Mezieres - Stretching Evolution, Diploma Pilates 1 e 2 livello, Hot Yoga Therapy, Educatrice Sportiva Coni. - Educatore Sportivo CONI.

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

GIORNI E ORARIDEI CORSI

Lunedì dalle ore 09.00 alle ore 10.00 e dalle 10.00 alle ore 11.00

Mercoledì dalle ore 10.00 alle ore 11.00 e dalle ore 11.00 alle ore 12.00

DATA INIZIO CORSO lunedì 10 febbraio e mercoledì 12 febbraio 2025

CALENDARIO LEZIONI LUNEDI'

Lunedì 10 – 17 – 24 FEBBRAIO 2025
Lunedì 3 – 17 – 24 – 31 MARZO 2025
Lunedì 7 – 14 – 28 APRILE 2025
Lunedì 5 – 12 – 19 – 26 MAGGIO 2025
Lunedì 9 GIUGNO 2025

CALENDARIO LEZIONI MERCOLEDI'

Mercoledì 12 – 19 – 26 FEBBRAIO 2025
Mercoledì 5 – 19 – 26 MARZO 2025
Mercoledì 2 – 9 – 16 – 30 APRILE 2025
Mercoledì 7 – 14 – 21 – 28 MAGGIO 2025
Mercoledì 4 GIUGNO 2025

TESSERA C.R.A.L. in corso di validità

Frequenza corso	Quota individuale x 4 mesi x frequenza
Mono settimanale	€ 137,00
Bisettimanale	€ 227,00

La quota corso è comprensiva di assicurazione infortuni

Si richiede un gruppo minimo di 4 iscritti

NOTE

- Abbigliamento consigliato: tuta, calze antiscivolo o scarpe da ginnastica, asciugamano, tappetino.
- Per gli iscritti a più corsi la quota "assicurazione infortuni" si paga solo per un corso.
- Per motivi organizzativi i corsi potrebbero subire eventuali modifiche.
- La durata dei corsi è di 15 lezioni.
- Le lezioni sono collettive e la durata di 1 ora cadauna.

Segue →

REGOLAMENTO

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. L'iscrizione al corso è impegnativa, non è possibile alcun rimborso e deve essere regolarizzata entro la 2° lezione.
7. I corsi di norma sono quadrimestrali salvo dove diversamente indicato.
8. 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.
9. Le lezioni perse da parte degli iscritti, non potranno essere rimborsate, né recuperate in seguito o in corsi di livelli diversi, né detratte dal costo totale del corso.
10. In caso di assenza dell'insegnante, la lezione persa sarà recuperata a fine corso e in accordo con l'insegnante stesso.
11. 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.
12. È vietato fumare all'interno della sede.
13. Si raccomanda un comportamento rispettoso verso la struttura, i locali e in particolare riguardo alla pulizia degli spazi comuni (bagni, spogliatoi, sale d'attesa)
14. 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.
15. È richiesto un tono di voce idoneo mentre si attende l'inizio del proprio corso per non disturbare chi sta seguendo la lezione precedente.
16. 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

MODALITA' DI ISCRIZIONE

INFO E PRENOTAZIONI

- Presso l'**Ufficio Cultura del C.R.A.L. del Comune di Milano**:
lunedì e giovedì 9.30 - 12.30 e 14.00 - 17.00 – martedì, mercoledì, venerdì 9.30 - 12.30
- Compilare il modulo di prenotazione all'iniziativa ed inviarlo via mail a:
cultura@cralcomunemilano.it

TESSERA C.R.A.L.

Per iscriversi occorre essere in possesso della tessera C.R.A.L. in corso di validità.

- **€ 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*)

PAGAMENTO

- assegno bancario intestato a C.R.A.L. del Comune di Milano
- POS (commissioni bancomat +0,50%, commissioni carta di credito + 1,10%) o CONTANTI
- 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 – iniziativa prenotata ed inviando copia del bonifico effettuato unitamente al presente modulo all'indirizzo mail: cultura@cralcomunemilano.it

Segue →

MODULO DI ISCRIZIONE

CORSO di GINNASTICA PER IL BENESSERE

febbraio - maggio 2025

Il/La sottoscritto/a

COGNOME		NOME	
LUOGO E DATA DI NASCITA		CODICE FISCALE	
RESIDENTE A		PROV	CAP
VIA /PIAZZA			N° CIVICO
TELEFONO		MAIL	

chiede l'iscrizione al seguente corso

TIPOLOGIA	GINNASTICA PER IL BENESSERE		
GIORNO CORSO		ORARIO CORSO	

<input type="radio"/> NUOVA ISCRIZIONE	<input type="radio"/> RINNOVO ISCRIZIONE
--	--

QUOTE INDIVIDUALI DI PARTECIPAZIONE PER FREQUENZA		
<i>mettere flag accanto alle quote da pagare</i>		
<input type="radio"/>	CORSO FEB – MAG 2025 MONOSETTIMANALE <i>comprensivo di assicurazione</i>	€ 137,00
<input type="radio"/>	CORSO FEB – MAG 2025 BISETTIMANALE <i>comprensivo di assicurazione</i>	€ 227,00
<input type="radio"/>	TESSERA C.R.A.L. 2025 <i>Dipendenti e pensionati enti convenzionati</i>	€ 25,00
<input type="radio"/>	TESSERA C.R.A.L. 2025 <i>Esterni</i>	€ 30,00

NOTA BENE: per la tessera C.R.A.L. occorre compilare l'apposito modulo

Data

Firma

Se l'iscritto al corso è minorenne, il genitore o chi ne fa le veci deve compilare questa sezione	
Cognome del genitore	
Nome del genitore	
Luogo di nascita del genitore	
Data di nascita del genitore	
Codice fiscale del genitore	
Firma del genitore o di chi ne fa le veci	

Si precisa che le tutte le informazioni saranno trattate ai sensi del GDPR (regolamento UE 2016/679)