

CALCIO

CATEGORIA	GIORNI	ORARIO
Piccoli amici	LUN-MER	dalle 17,45
Primi calci	LUN-MER	dalle 18,00
Pulcini	MAR-GIO	dalle 18,00
Esordienti	MAR-GIO	dalle 18,15
Giovanissimi	MER-VEN	dalle 19,00
Allievi	MAR-GIO	dalle 19,00
Juniores Prov	LUN-GIO	dalle 18,30
Juniores Reg	LUN-GIO	dalle 20,00
Prima squadra	MER-VEN	dalle 20,00

Dove: Campi Sportivi Comunale e Campomorto, a seconda di giorni e orari.

Costi: € 250 di iscrizione (previsti sconti) + kit a parte.

Contatti: A.S.D. SIZIANO LANTERNA. Luca Podenzani
347.5571093 - Alessandro Goretti 333.5761309

PILATES

Corsi di pilates.

Dove: Palazzetto dello Sport di via Adamello.

Quando: a partire dal 21 settembre, Lunedì e Venerdì dalle 20,30 alle 21,30. Disponibili anche video lezioni sul gruppo Facebook.

Costi: 4 mesi Mosettimanale € 150 / Bisettimanale € 230;

1 mese Monosettimanale € 45 / Bisettimanale € 65;

Video lezioni registrate e disponibili previa iscrizione al gruppo Facebook 4 mesi € 80 / 1 mese € 25.

Tesserata associativa e assicurazione € 15.

(Modalità di pagamento personalizzabili).

Contatti: A.S.D. LET'S TRAIN. Prof. Mara Nugnes
335.5248104 - nugnesmara@gmail.com - FB Let's Train

DANZA ATTITUDE

Corsi di propedeutica per bambini da 4 anni in su, danza classica (metodo Vaganova), danza moderna.

Dove: Palazzetto dello sport di via Adamello.

Quando: a partire dal 14 settembre, corsi e orari da definire.

Costi: Iscrizione annuale € 35 + pagamenti trimestrali che variano in base alle ore settimanali di frequenza.

Contatti: A.S.D. ATTITUDE
Direttrice Menangela Lupo 340.4113506 -
menangela.lupo@scuolattitude.it - www.scuolattitude.it

DANZA CHORUS LINE

Corsi di Danza Creativa, Tecnica di base, Modern Jazz, Danza Classica (metodo Royal Academy of Dance), Hip Hop, Break Dance, Tip-Tap, P.B.T, Stretching Flow.

Dove: Chorus Line e Energym Oasi Fitness - Via Salvo D'acquisto 10.

Quando: a partire dal 14 settembre, dal Lunedì al Venerdì dalle 15,00 alle 21,30.

Costi:

€ 120 a trimestre per frequenza mono settimanale;

€ 160 a trimestre per frequenza bi settimanale;

€ 25 di quota associativa.

Contatti: A.S.D. CHORUS LINE
Cristina De Rosa 338.7521087

FITNESS E PHYSIOGYM

CORSI FITNESS:

Dance Tonik, Krav Maga, Functional Fitness, Body Tonik, Yoga, Pilates, Salsa e Bachata.

Quando: a partire dal 28 Settembre, dal Lunedì al Venerdì dalle 18,00 alle 21,30.

CORSO PHYSIOGYM (Ginnastica Dolce)

Quando: Lunedì e Giovedì dalle 10,30 alle 11,30.

Dove: Chorus Line e Energym Oasi Fitness - Via S. D'Acquisto 10

Costi: FITNESS monosettimanale € 115 a trimestre / bisettimanale € 150; quota associativa € 10.

PHYSIOGYM monosettimanale € 75 a trimestre / bisettimanale € 100 a trimestre; quota associativa € 10.

Contatti: A.S.D CHORUS LINE & ENERGYM OASI FITNESS
A.S.D. Cristina De Rosa 338.7521087 - Simone Putignano
349.2856141

ENERGYM OASI FITNESS A.S.D

Centro fitness con sala pesi e cardio fitness.
Personal Trainer.

Quando: dal Lunedì al Venerdì dalle 9,30 alle 21,30. Sabato dalle 9,30 alle 16,00. Domenica dalle 9,30 alle 14,00.

Dove: Chorus Line e Energym Oasi Fitness - Via S. D'Acquisto 10

Costi: da € 28 a € 55 al mese.

Contatti: A.S.D CHORUS LINE & ENERGYM OASI FITNESS
A.S.D. Simone Putignano 349.2856141 - Stefano Piontini
333.7217395.