



POLISPORTIVA

CAPRIATE - SAN GERVASIO - CRESPI

Associazione Sportiva Dilettantistica

CON IL PATROCINIO DELL'ASSESSORATO ALLO SPORT



PROGRAMMA CORSI A.S. 2025 - 2026

**GINNASTICA PER TUTTI FINALIZZATA ALLA SALUTE E AL FITNESS
CON METODOLOGIE INTEGRATIVE**

FITNESS

(ginnastica total body a corpo libero)

PALAZZETTO DELLO SPORT

LUNEDÌ E GIOVEDÌ

2 corsi: ore 18,15 e 19,15

2 lezioni settimanali

METODO YOGA

(tonificazione, elasticità e postura
coinvolge corpo e mente in un unico lavoro)

SCUOLA PRIMARIA SAN GERVASIO

GIOVEDÌ 2 corsi: ore 18,30 e 19,30

1 lezione settimanale

GINNASTICA PER TUTTI

(ginnastica posturale - antalgica)

PALAZZETTO DELLO SPORT

Mattino: MARTEDÌ e VENERDÌ

2 corsi: ore 8,20 e 9,20

Pomeriggio: LUNEDÌ e GIOVEDÌ

2 corsi: ore 16,10 e 17,10

SCUOLA PRIMARIA SAN GERVASIO

LUNEDÌ e GIOVEDÌ ore 17,30

2 lezioni settimanali

METODO PILATES

(rafforzamento muscolare e corretta postura)

SCUOLA PRIMARIA SAN GERVASIO

LUNEDÌ 3 corsi: ore 18,30 - 19,30 - 20,30

MERCOLEDÌ 3 corsi: ore 18,00 - 19,00 - 20,00

1 lezione settimanale

SCUOLA TENNIS PER RAGAZZI

PALAZZETTO DELLO SPORT

SABATO 2 corsi: ore 9,030- 10,30

1 lezione settimanale

riservato ai ragazzi della scuola primaria
e prima classe secondaria

Inizio corsi: 22 settembre. Tutti i corsi, riservati ai Soci della Polisportiva, sono a numero chiuso.

Obbligo di CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA

Per informazioni ed iscrizioni: **tel. 335.6052972 da lunedì a venerdì ore 10-12 14-18**
oppure inviare una mail specificando nome, residenza, corso ed orario prescelto.

Per le nuove iscrizioni sarà riservata la precedenza ai residenti del comune di Capriate San Gervasio.

POLISPORTIVA CAPRIATE SAN GERVASIO CRESPI ASD

Via Bustigatti, 12 - CAPRIATE SAN GERVASIO BG tel. 335.6052972

e-mail: info@polisportivacapriate.it fb: Polisportiva Capriate San Gervasio Crespi