GRUPPO ANZIANI COLDRERIO

Ginnastica Gym55 Coldrerio 2025/2026

Scopo: I corsi hanno lo scopo di mantenere attive le persone anziane, assicurare autonomia il più a lungo possibile, migliorare il portamento, la scioltezza, la mobilità del corpo, conservare i riflessi e non da ultimo di rafforzare il contesto psicologico individuale e collettivo.

Chi può partecipare: Possono partecipare tutte le persone di età superiore ai 55 anni. Possono essere ammesse persone più giovani che presentano dei problemi particolari, attestati con certificazione medica. In caso di infortunio risponde l'assicurazione personale.

Programma: da settembre a maggio seguendo il calendario scolastico, tutti i *lunedì dalle ore 16.15 alle ore 17.30*

Inizio corso: **lunedì 01.09.2025 presso la Palestra Comunale**.

Norme igieniche: Si raccomanda di partecipare solo in assenza di sintomi influenzali.

Costi: Quota mensile di CHF 8.00 a carico del partecipante. Il pagamento deve essere effettuato alle monitrici all'inizio di ogni mese.

Informazioni monitrici: Maurizia Solcà ☎ 076/580.09.77
Gabriella Corti ☎ 091/646.35.30

Iscrizioni: direttamente alle monitrici durante la prima seduta.

Sicuri che l'iniziativa incontrerà entusiasmo e partecipazione, cordialmente.

Coldrerio, agosto 2025

Il Municipio

✂ ----------

Nome: .....Cognome: .....

Indirizzo: .....

Telefono: ..... Anno di nascita: .....

Firma: .....

Con la firma in calce alla presente iscrizione autorizzo l'utilizzo di immagini riprese durante lo svolgimento dell'attività ai fini di propaganda dell'attività stessa.

Stampato su carta riciclata 100%

COLDRERIO
Comune di Coldrerio
www.coldrerio.ch
cancelleria@coldrerio.ch
Tel. 091 646 15 84 - Fax 091 646 81 03

Città dell'energia
oggi per il domani

Coldrerio INforma