Ginnastica Gym55 Coldrerio

Programma 2026/2027

Scopo: I corsi hanno lo scopo di mantenere attive le persone adulte, 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 7 settembre 2026 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 2026 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.

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 Inform
agosto 2026

Stampato su carta riciclata 100%