

## SALA ATTREZZI

Inizio corsi 1 settembre 2021 termine corsi 31 luglio 2022  
nel mese di luglio orario ridotto

**CAUSA CONTINGENTAZIONE POSSONO ACCEDERE 12 PERSONE ALL'ORA  
OBBLIGATORIA PRENOTAZIONE SUL SITO WWW.GHISLANZONIGAL.IT**

### GIORNI E ORARI DI APERTURA

LUNEDI'	09,00-21,30
MARTEDI'	09,00-21,30
MERCOLEDI'	09,00-21,30
GIOVEDI'	09,00-21,30
VENERDI'	09,00-21,30
SABATO	09,00-12,00

### PREZZI RISERVATI AI NON SOCI

1 INGRESSO	€ 7,50
10 INGRESSI	€ 60,00
MENSILE	€ 55,00
1 INGRESSO GENITORE/BAMBINO frequenza durante l'orario di corso del figlio	€ 5,00

**QUOTA ASSOCIATIVA € 25,00**

**Scadenza 31 dicembre 2022**

### CONTRIBUTI DI PARTECIPAZIONE RISERVATI SOLO AI SOCI

MENSILE	€ 45,00
TRIMESTRALE	€ 100,00
SEMESTRALE	€ 160,00
STAGIONALE (escluso agosto)	€ 265,00

### UNDER 25

MENSILE	€ 40,00
TRIMESTRALE	€ 90,00
SEMESTRALE	€ 145,00
STAGIONALE (escluso agosto)	€ 235,00

**N.B.: obbligatorio CERTIFICATO MEDICO per ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA**

## CALENDARIO CHIUSURE PALESTRA

- ✓ LUNEDI' 1 NOVEMBRE 2021 - FESTA DI TUTTI I SANTI
- ✓ MERCOLEDI' 8 DICEMBRE 2021 – IMMACOLATA CONCEZIONE
- ✓ DA GIOVEDI' 23 DICEMBRE 2021 A DOMENICA 2 GENNAIO 2022 – VACANZE NATALIZIE
- ✓ LUNEDI' 18 APRILE 2022 – PASQUETTA
- ✓ LUNEDI' 25 APRILE 2022 – FESTA DELLA LIBERAZIONE
- ✓ GIOVEDI' 2 GIUGNO 2022 – FESTA DELLA REPUBBLICA

## CORSI A GRUPPI

Inizio corsi 13 settembre 2021 termine corsi 12 giugno 2022

**DAL 13 AL 19 SETTEMBRE - SETTIMANA DI PROVA GRATUITA SU PRENOTAZIONE**

### AREA BASSA INTENSITA'

<b>GINNASTICA DOLCE BISETTIMANALE</b>	LUNEDI' E VENERDI'	09,30-10,30	PIANO TERRA	MAX 15
<b>MANTENIMENTO</b>	LUNEDI'	10,45-11,45	1° PIANO	MAX 12
	LUNEDI'	14,30-15,30		
	MERCOLEDI'	14,30-15,30	PIANO TERRA	MAX 15
	GIOVEDI'	10,45-11,45	1° PIANO	MAX 12
<b>POSTURAL PILATES</b>	MARTEDI'	08,45-09,45		
	MARTEDI'	10,00-11,00	PIANO TERRA	MAX 15
	MARTEDI'	11,10-12,10		
	VENERDI'	08,45-09,45		
	VENERDI'	10,00-11,00	1° PIANO	MAX 12

### AREA MEDIA INTENSITA'

<b>CIRCUIT TRAINING BISETTIMANALE</b>	MARTEDI' E GIOVEDI'	09,30-10,30	1° PIANO	MAX 12
<b>POSTURAL FIT</b>	GIOVEDI'	10,00-11,00		
	GIOVEDI'	11,10-12,10	PIANO TERRA	MAX 15
<b>PILATES</b>	MARTEDI'	13,00-14,00	PIANO TERRA	MAX 15
	VENERDI'	11,10-12,10	1° PIANO	MAX 12
<b>STRETCH &amp; TONE</b>	LUNEDI'	20,00-21,00		
	GIOVEDI'	20,00-21,00	PIANO TERRA	MAX 15

### AREA ALTA INTENSITA'

<b>BODY PUMP</b>	LUNEDI'	13,00-14,00		
	MERCOLEDI'	13,00-14,00	PIANO TERRA	MAX 15
	MERCOLEDI'	20,15-21,15		
<b>CROSS GYM</b>	MARTEDI'	13,00-14,00		
	GIOVEDI'	13,00-14,00	1° PIANO	MAX 12
<b>POWER PILATES</b>	VENERDI'	13,00-14,00	PIANO TERRA	MAX 15

I CORSI SI TERRANNO CON MINIMO 7 ISCRITTI

**QUOTA ASSOCIATIVA € 25,00**

**Scadenza 31 dicembre 2022**

**Dall'1 al 31 luglio precedenza vecchi iscritti**

### CONTRIBUTI DI PARTECIPAZIONE RISERVATI SOLO AI SOCI

**1° TRIMESTRE DAL 20 SETTEMBRE 2021 AL 22 DICEMBRE 2021**

**2° TRIMESTRE DAL 03 GENNAIO 2022 AL 03 APRILE 2022**

**3° TRIMESTRE DAL 04 APRILE 2020 AL 12 GIUGNO 2022 – SCONTO 20%**

1 VOLTA A SETTIMANA		2 VOLTE A SETTIMANA		3 VOLTE A SETTIMANA	
TRIMESTRALE	STAGIONALE	TRIMESTRALE	ANNUALE	TRIMESTRALE	ANNUALE
€ 75,00	€ 180,00	€ 100,00	220,00	€ 114,00	249,00
TRIMESTRALE OVER 65	STAGIONALE OVER 65	TRIMESTRALE OVER 65	STAGIONALE OVER 65	TRIMESTRALE OVER 65	STAGIONALE OVER 65
€ 60,00	€ 150,00	€ 75,00	€ 190,00	€ 90,00	€ 210,00

Se vuoi aggiungere la sala attrezzi

MENSILE

€ 25,00

Dall'1 al 31 luglio precedenza vecchi scritti

### CORSI ACROBATICI PER RAGAZZI E ADULTI

Inizio corsi 13 settembre 2021 termine corsi: Rit Mix 12 giugno 2022 – altri 30 giugno 2022

Il mese di luglio potrà essere effettuato in base al n. degli iscritti

ACROBATICA				
JUNIOR – 14-25 anni	MERCOLEDI'	20,30-22,00	MAX 12	1° PIANO
	VENERDI'	21,00-22,30		
ADULTI – 25 anni in poi	MARTEDI'	21,00-22,30	MAX 12	1° PIANO
	GIOVEDI'	21,00-22,30		

PARKOUR				
MEDIE	MARTEDI'	20,00-21,30	MAX 12	1° PIANO
SUPERIORI	GIOVEDI'	20,00-21,30	MAX 12	1° PIANO

QUOTA ASSOCIATIVA € 25,00

Scadenza 31 dicembre 2022

CONTRIBUTI DI PARTECIPAZIONE RISERVATI SOLO AI SOCI			
1 VOLTA SETTIMANA		2 VOLTE A SETTIMANA	
1° TRIMESTRE 13/09-22/12		1° TRIMESTRE 13/09-22/12	
€ 125,00		€ 195,00	
2° TRIMESTRE 03/01-03/04	STAGIONALE	2° TRIMESTRE 03/01-03/04	STAGIONALE
€ 110,00	13/09-30/06	€ 175,00	13/09-30/06
	€ 260,00		€ 455,00
3° TRIMESTRE 04/04-30/06		3° TRIMESTRE 04/04-30/06	
€ 110,00		€ 175,00	
INGRESSO DI PROVA SOLO PRIMA LEZIONE E CON POSTI DISPONIBILI			€ 7,50

RIT MIX				
MEDIE E SUPERIORI	VENERDI'	20,00-21,30	MAX 15	PIANO TERRA

QUOTA ASSOCIATIVA € 25,00

Scadenza 31 dicembre 2022

1 VOLTA SETTIMANA	
1° TRIMESTRE 13/09-22/12	
€ 105,00	
2° TRIMESTRE 03/01-03/04	STAGIONALE
€ 95,00	13/09-12/06
	€ 185,00
3° TRIMESTRE 04/04-12/06	
€ 75,00	

I CORSI SI TERRANO CON MINIMO 7 ISCRITTI

Se vuoi aggiungere la sala attrezzi MENSILE € 25,00

### PER TUTTI I CORSI

- DAL TRIMESTRALE IN POI:
  - **SCONTO 5% SUL SECONDO FAMILIARE - SCONTO 10% DAL TERZO FAMILIARE IN POI**
- OBBLIGATORIO CERTIFICATO MEDICO per ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA SOLO SE FREQUENTANTI LE ATTIVITA' PER ADULTI
- TESSERA MAGNETICA PERSONALE **OBBLIGATORIA** CAUZIONE € 5,00
- DISPONIBILI ARMADIETTI CON LUCCHETTO PERSONALE
- DOCCE GRATUITE
- SOSPENSIONI SOLO CON CERTIFICAZIONE MEDICA

## ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA GHISLANZONI GAL



VIA CANTARELLI 7

23900 LECCO LC

TEL/FAX 0341362719

Mail: [segreteria@ghislanzoni.it](mailto:segreteria@ghislanzoni.it)

Sito web: [www.ghislanzoni.it](http://www.ghislanzoni.it)

IBAN: IT96B052162290000000013175

ATTIVITA' PER ADULTI  
ANNO SPORTIVO 2021-2022