



# Palestra AMBROSIANA

via Lanzone, 30/a - Milano - Tel. 3280660965

www.gestioneimpianti.org – ambrosiana@gestioneimpianti.org

## CORSI per ADULTI

ANNO SPORTIVO 2023/2024

dal 18 settembre al 30 giugno

	LUNEDI'	MARTEDI'	GIOVEDI'
11.30	<b>GINNASTICA DOLCE</b>	<b>GINNASTICA DOLCE</b>	<b>GINNASTICA DOLCE</b>
12.30	KENDRA	CLAUDIO	DEBORA
12.45	<b>ZUMBA</b>	<b>TOTAL BODY</b>	<b>TOTAL BODY</b>
13.45	KENDRA	CLAUDIO	DEBORA

Quote:

- **TESSERA 20 INGRESSI** € 180 (compreso iscrizione)  
€ 165 (1° rinnovo)  
€ 150 (rinnovi seguenti)



I corsi seguono il calendario esposto presso la palestra, prevedono la presenza nella sala corsi di un massimo di 5 partecipanti con prenotazione obbligatoria

Segreteria: lunedì, mercoledì, venerdì dalle ore 12.00 alle 18.00  
martedì, giovedì dalle ore 11.00 alle 18.00

All'inizio dei corsi è obbligatorio consegnare un certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica.

E' possibile effettuare una visita medico-sportiva specialistica, con elettrocardiogramma a €40 presso il Centro di Medicina Sportiva Fi.Me.S. (v.G.G.Mora 22 MI, tel.0289400182) con noi convenzionato.