

CORSO di PILATES e DANCE AND TONE -SARONNO-

Il CRA FNM propone un corso di **POSTURAL PILATES** e **DANCE AND TONE** per la nuova stagione 2026/2027 con decorrenza:

Il **MARTEDI'** : dal 29 Settembre

Il **VENERDI'**: dal 2 Ottobre

Venerdì 18 Settembre, dalle 17:00 alle 18:00 o dalle 18:00 alle 19:00, sarà possibile partecipare a delle lezioni prova.

I corsi si svolgeranno nella sede del CRA FNM in Via Volenterio a Saronno nei seguenti giorni:

MARTEDI': POSTURAL PILATES ore 17:00 - DANCE AND TONE ore 18:00

VENERDI': DANCE AND TONE ore 17:00 - POSTURAL PILATES ore 18:00

POSTURAL PILATES MAT WORK:

Il Pilates Posturale è una disciplina ibrida che fonde i principi del metodo Pilates classico con le tecniche della ginnastica posturale.

Obiettivo principale è riequilibrare il sistema muscolare, migliorare l'allineamento corporeo, rinforzare il "core" (centro) e alleviare dolori articolari o di schiena, spesso causati da posture errate.

DANCE AND TONE:

Corso adatto a tutti, non solo alienante a livello cardiovascolare ma anche a livello di tonificazione! Coinvolgente, divertente... per chi vuole allenarsi ma col sorriso! Musica di vario genere, dal caribivo al country, disco, anni 60, 70 e 80.. c'è n'è per tutti i gusti!

E' possibile iscriversi ad uno o entrambi i corsi, una o due volte la settimana.

E' necessario portare il tappetino personale.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE 1 corso di 1 h – 1 volta alla settimana	QUOTA TRIMESTRALE
Soci CRA FNM	€ 48
FITeL La tessera FITeL, del costo di €. 6,00, ha valore annuale (anno solare) e consente la partecipazione a tutte le iniziative del CRA FNM.	€ 70

Il Segretario
Fabio Monfrecola

Il Presidente
Luciano Ghitti

CIRCOLO RICREATIVO AZIENDALE FNM
Sede Legale: P.le Cadorna, 14 – 20123 Milano
Sede operativa: Via Armando Diaz, 11 – 21047 Saronno
Tel. 02 85112219 – 2420 – 2403

Sede operativa di Milano Rho Fiorenza tel 02 9627388
Sede operativa di Milano Porta Garibaldi tel 02 63716290
Servizio Broadcast: registra in rubrica il n. 3669269672 e
invia un messaggio Whatsapp (no SMS) con testo "NEWS"



MODULO DI ADESIONE - CIRC. N.202bis-2026 – CORSO DI PILATES E DANCE AND TONE 2026/27 - SARONNO

Cognome Nome CID

Telefono privato (cell.) e-mail

I MODULI PARZIALMENTE COMPILATI NON VERRANNO ACCETTATI
PER PARTECIPARE ALL'INIZIATIVA È NECESSARIO ESSERE MUNITI DI TESSERA ASSOCIATIVA CRA FNM O FITEL, DA ESIBIRE SE RICHIESTA.
Riportare anche il nominativo del richiedente se partecipante.

n. ... Soci CRA FNM Cognome e Nome

n. ... Iscritti FITel Cognome e Nome

MARTEDI'

☐ N.... PILATES ORE 17:00

☐ N... DANCE AND TONE ORE 18:00

VENERDI'

☐ N.... DANCE AN TONE ORE 17:00

☐ N... PILATES ORE 18:00

☐ 1° trimestre (ott-nov-dic)

☐ 2° trimestre (gen-feb-mar)

☐ 3° trimestre (apr-mag-giu)

PAGAMENTO

POS ☐

(da versare al momento della prenotazione)

Ruolo paga ☐

Bonifico ☐

(Allegare giustificativo di pagamento)
Intestato a: Circolo Ricreativo Aziendale FNM
IBAN IT02 Z 050340169 0000000007699

Il modulo di adesione, correttamente compilato e firmato, dovrà pervenire al CRA FNM entro il 21/09/2026 (le rinunce oltre tale data saranno soggette a penale dell'intera quota) e/o fino a esaurimento posti con una delle seguenti modalità:

e-Mail: crafnm@crafnm.it - Brevi Manu/Corrispondenza Interna: Sedi CRA FNM

- ✓ Il/la sottoscritto/a, firmando il presente modulo, è consapevole che i partecipanti alle iniziative CRA FNM non sono coperti da polizza assicurativa, pertanto l'organizzazione declina ogni responsabilità civile e penale.
- ✓ Autorizza inoltre la realizzazione e l'utilizzo di fotografie, video o altri materiali audiovisivi effettuati durante l'evento.

Data

Firma