CORSO di PILATES e DANCE AND TONE -SARONNO-

Il CRA FNM propone, in continuità per l'anno 2027, il corso di **POSTURAL PILATES** e **DANCE AND TONE** con decorrenza:

Il MARTEDI' : dal 12 Gennaio 2027

Il VENERDI': dal 15 Gennaio 2027

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

MODULO DI ADESIONE - CIRC. N.202tris-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 É 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

☐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 11/12/2026 (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 _____