



# KINE' Società di kinesiologia

presso LA PISCINA COPERTA di MOLETOLO Via Luigi Anedda 23/A 43122 Parma

Informazioni: **Silvia Strata 349 3588354**

## Programma corsi da ottobre 2017 a maggio 2018

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
13,00-13,50	13,00-13,50	<i>Sedute individuali</i>	13,00-13,50	13,00-13,50
13,50-14,40	13,50-14,40	<i>Sedute individuali</i>	13,50-14,40	13,50-14,40
<i>pausa</i>		<i>Sedute individuali</i>	<i>pausa</i>	
15,00-15,50	<i>Sedute individuali</i>	<i>Sedute individuali</i>	15,00-15,50	<i>Sedute individuali</i>
15,50-16,40	<i>Sedute individuali</i>	<i>Sedute individuali</i>	15,50-16,40	<i>Sedute individuali</i>
16,40-17,30	<i>Sedute individuali</i>		16,40-17,30	<i>Sedute individuali</i>
17,30-18,20	17,30-18,20	17.00-17,50 <i>Kinepilates*</i>	17,30-18,20	17,30-18,20
18,20-19,10	18,20-19,10	18.00-18.50 <i>KinePilates*</i>	18,20-19,10	18,20-19,10
19,10-20,00	19,10-20,00	19.00-19.50 <i>KinePilates*</i>	19,10-20,00	19,10-20,00

*Kinepilates\** per info e costi : Lorenzo 347 3466344 I corsi si attiveranno solo al raggiungimento del numero minimo di 6 iscritti per ora

L'abbonamento ai corsi mensile (€ 14,50 a seduta) o trimestrale (€ 305,00) va effettuato **prima** dell'inizio del periodo in cui si intende frequentare il corso. Si rimanda al "Regolamento e Modalità di Partecipazione" per i dettagli

### La Palestra Kinè effettuerà i seguenti giorni di chiusura nell'annualità 2017- 2018:

mercoledì 1 Novembre 2017

Venerdì 8 Dicembre 2017

da Sabato 23 Dicembre 2017 a Domenica 7 Gennaio 2018

da Giovedì 29 marzo a Lunedì 2 Aprile 2018 compresi

mercoledì 25 e lunedì 30 aprile 2018

martedì 1 maggio 2018

da Lunedì 13 a Venerdì 17 Agosto 2018 compresi

Al fine di permettere il controllo della postura e l'autocorrezione, il rispetto delle altre persone presenti e del personale, è richiesto di presentarsi in palestra:

- ✓ puntuali a inizio lezione (né prima né dopo!)
- ✓ indossando una sola maglietta **ADERENTE** (o costume intero per le ragazze). No capi con cappuccio!!
- ✓ indossando calze **PULITE** (**non utilizzare quelle indossate ma cambiarle in spogliatoio**)
- ✓ indossando una tuta o calzoncini (no calzoni, jeans, gonnelline, ecc)
- ✓ con i capelli raccolti in modo da lasciare libere le spalle ed il viso
- ✓ con un asciugamano

Si chiede gentilmente di rinnovare l'iscrizione (mensile o trimestrale) **PRIMA della scadenza** della precedente.

Si consiglia ai genitori dei ragazzi di consultarsi brevemente con il personale **almeno una volta al mese**