



**Olona 1894 per Immacolata Concezione**

# Corsi sportivi presso la struttura (1)

## BAMBINI

### AVVIAMENTO ALLA SCHERMA

**Giornate disponibili:** lunedì 17.15 - 18.15

**Obiettivi didattici:** fornire gli schemi motori di base necessari allo sport della scherma

**Quota di iscrizione:** 380€ stagionale

**Durata lezione:** 60'

**Minimo iscritti per gruppo:** 6

**Massimo iscritti per gruppo:** 12

**Fascia di età:** dall'ultimo anno della scuola dell'infanzia fino ai 10 anni

**Periodo delle lezioni:** per l'anno 2019/20 è individuato dal 7 ottobre al 25 maggio.  
Le festività seguiranno il calendario scolastico.



# Corsi sportivi presso la struttura (2)

## ADULTI

### 1) POSTURAL FITNESS e/o CROSS TRAINING

**Giornate disponibili:** mercoledì 17.15 - 18.15 / 18.15 - 19.15

**Obiettivi:** migliorare controllo e consapevolezza del proprio corpo, incrementare le capacità coordinative, la resistenza, la postura ed il benessere psico-fisico

**Quota di iscrizione:** 390€ stagionale - 215€ quadrimestrale

**Minimo iscritti per gruppo:** 6

**Massimo iscritti per gruppo:** 20

**Periodo delle lezioni:** per l'anno 2019/20 è individuato dal 2 ottobre al 27 maggio. Le festività seguiranno il calendario scolastico.

### 2) FITNESS: TOTAL BODY-GAG-STRECHING POSTURALE

**Giornate disponibili:** martedì 18.15 - 19.15

**Obiettivi:** controllo e consapevolezza del proprio del corpo - forza e capacità cardio vascolare e migliora lo stato di forma psico-fisico

**Quota di iscrizione:** 390€ stagionale - 215€ quadrimestrale

**Minimo iscritti per gruppo:** 6

**Massimo iscritti per gruppo:** 25

**Periodo delle lezioni:** per l'anno 2019/20 è individuato dal 1 ottobre al 26 maggio. Le festività seguiranno il calendario scolastico.



# MODALITA' DI ISCRIZIONE

E' possibile effettuare una prima lezione di prova e, in caso di conferma, occorrerà regolarizzare l'iscrizione seguendo le modalità di pagamento di seguito indicate.

Si potrà procedere con le iscrizioni direttamente presso la segreteria della Canottieri Olona o a mezzo bonifico bancario le cui coordinate sono inserite nel modulo di iscrizione in allegato

- **Canottieri Olona 1894 SSD a r.l.**
- **Alzaia Naviglio Grande 146 - 20144 Milano**
- **02.48951494 - [segreteriaolona@olona1894.it](mailto:segreteriaolona@olona1894.it)**
- **[www.olona1894.it](http://www.olona1894.it)**

