

Corso

GINNASTICA OVER 50

Programma

OBIETTIVO: non è la prestazione, ma il benessere fisico e mentale; più scioltezza nei gesti di tutti i giorni, più tono muscolare, un migliore equilibrio e il piacere di ritrovarsi con altre persone in un ambiente accogliente.

TICINVM FITNESS CLUB ha progettato questo corso per chi ha superato i cinquant'anni e desidera tornare a muoversi, o iniziare a farlo, senza alcun allenamento alle spalle; non servono esperienza né preparazione particolare: ogni esercizio viene proposto con gradualità e adattato alle possibilità di ciascuno.

Il corso di **Ginnastica Over 50** ha una frequenza Trisettimanale con durata a lezione di 60 minuti. Ogni incontro segue sempre la stessa struttura, così da prendere confidenza con il percorso, mentre gli esercizi cambiano ogni volta per coinvolgere tutto il corpo e mantenere vivo l'interesse.

Il corso è soggetto a contributo da versare direttamente a: **TICINVM FITNESS CLUB**, società con la quale UNITRE PAVIA ha una convenzione.

La convenzione stabilisce che i soci di UNITRE PAVIA iscritti all'anno accademico 2026/2027, dovranno versare per l'iscrizione al corso **un contributo mensile di € 70,00** oppure **un contributo trimestrale di € 185,00**.

Ovviamente, chi chiede di accedere al corso di TICINVM FITNESS CLUB dovrà dimostrare l'avvenuta iscrizione all'anno accademico 2026/2027, presentando la Tessera Unitre rinnovata o la Ricevuta attestante l'iscrizione a UNITRE.

È possibile effettuare l'iscrizione al corso di TICINVM FITNESS CLUB, dal 01/10/2026, telefonando ad Arianna nr. 334 8038548 o Stefano nr. 329 2009920.

I giorni presunti per le Lezioni trisettimanali sono il **lunedì**, il **mercoledì** e il **venerdì** - dalle **ore 9:00 alle ore 10:00**.

Dettagli

Modalità:	Presenza
Giorno:	lunedì-mercoledì-venerdì
Orario:	9:00 – 10:00
Sede:	TICINVM FITNESS CLUB Via Brodolini, 7 27028 San Martino Siccomario (PV)

- Ogni partecipante è tenuto a presentare certificato medico di idoneità per attività sportiva non agonistica (Certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico).
- I soci iscritti a UNITRE Pavia si impegnano a segnalare eventuali allergie, patologie o limitazioni fisiche rilevanti, come previsto per attività motoria per soggetti over 50.
- La Scuola non risponde di infortuni derivanti da mancata comunicazione di patologie pregresse o da comportamenti non conformi alle indicazioni dell'insegnante.

❖ **Per informazioni, potete scrivere a: redazione@unitrepavia.it**
con oggetto: Corso di Ginnastica Over 50 - TICINVM FITNESS CLUB