

GRUPPO ANZIANI COLDRERIO

Ginnastica Gymm55 Coldrerio 2021/2022



Comune di Coldrerio

www.coldrerio.ch

cancelleria@coldrerio.ch

Tel. 091 646 15 84 - Fax 091 646 81 03

Scopo: I corsi hanno lo scopo di mantenere attive le persone anziane, assicurare autonomia il più a lungo possibile, migliorare il portamento, la scioltezza, la mobilità del corpo, conservare i riflessi e non da ultimo di rafforzare il contesto psicologico individuale e collettivo.

Chi può partecipare: Possono partecipare tutte le persone di età superiore ai 55 anni. Possono essere ammesse persone più giovani che presentano dei problemi particolari, attestati con certificazione medica. In caso di infortunio risponde l'assicurazione personale.

Programma: da settembre a maggio seguendo il calendario scolastico, tutti i lunedì dalle ore 16.15 alle ore 17.30

Inizio corso: lunedì 06.09.2021 presso il parco del Paù, luogo dove si terranno tutte le lezioni per il mese di settembre.

Da ottobre, a dipendenza dell'evolversi della situazione e delle disposizioni sanitarie in atto, le lezioni potrebbero svolgersi presso la Palestra comunale.

Norme igieniche: All'esterno: nessun obbligo della mascherina
All'interno: nelle aree di ingresso, spogliatoio e servizio igienici è obbligatorio indossare la mascherina, non è necessario invece utilizzarla in palestra durante l'attività fisica:
Si raccomanda di partecipare solo in assenza di sintomi influenzali

Costi: Quota mensile di CHF 8.00 a carico del partecipante. Il pagamento deve essere effettuato alle monitrici all'inizio di ogni mese.

Informazioni: Cancelleria Comunale ☎ 091/646.15.84

Monitrici: Maurizia Solcà ☎ 091/646.44.09
Gabiella Corti ☎ 091/646.35.30

Iscrizioni: direttamente alle monitrici durante la prima seduta.

Sicuri che l'iniziativa incontrerà entusiasmo e partecipazione, cordialmente.

Coldrerio, agosto 2021

Il Municipio

✂ -----

Nome: Cognome:

Indirizzo:

Telefono: Anno di nascita:

Firma:



oggi per il domani

Coldrerio **INFORMO**