

# GRUPPO ANZIANI COLDRERIO

## Ginnastica Gymm55 Coldrerio 2024/2025

**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 02.09.2024 presso la Palestra Comunale.

**Norme igieniche:** 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 monitrici:** Maurizia Solcà ☎ 091/646.44.09 o 076/580.09.77  
Gabriella Corti ☎ 091/646.35.30

**Iscrizioni:** direttamente alle monitrici durante la prima seduta.

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

Coldrerio, agosto 2024

Il Municipio



Nome: ..... Cognome: .....

Indirizzo: .....

Telefono: ..... Anno di nascita: .....

Firma: .....

Con la firma in calce alla presente iscrizione autorizzo l'utilizzo di immagini riprese durante lo svolgimento dell'attività ai fini di propaganda dell'attività stessa.