



CORSO DI BALLA&BRUCIA

OGNI LUNEDI'
dalle 13.20 alle 14.15

dal 22 settembre al 26 gennaio 2026
16 LEZIONI

Il corso di Balla&Brucia

Un'attività dinamica e stimolante pensata per chi desidera mantenersi in forma divertendosi.

Le lezioni combinano esercizi aerobici e semplici coreografie, favorendo il benessere fisico e mentale. Musica, atmosfera positiva e allenamento a ritmo di danza: l'attività perfetta per sentirsi bene, in forma e pieni di entusiasmo!

Adatto a tutti i livelli, non serve esperienza: basta voglia di muoversi e sorridere!

Allenati, divertiti e ricaricati... senza mai annoiarti!

Istruttrice:

Il corso sarà tenuto da Alessandra Polo

Ballerina di danze street con 13 anni di esperienza e partecipazioni a numerose gare nazionali e internazionali e ai Campionati Italiani di danza sportiva.

Appassionata di musica e ritmo, guida ogni lezione con molta energia creando un ambiente motivante e divertente.

Attualmente conduce corsi di danza fitness, e hip hop per adulti e bambini in diverse scuole nella provincia di Milano.

SEDE CORSO:

Le lezioni si terranno presso la sala Arena del Centro sportivo Giuriati. Per potersi iscrivere è necessario essere in possesso di un abbonamento BASIC (al costo di 30 euro; ha validità annuale comprende il tesserino magnetico personalizzato e l'assicurazione)

Con la sottoscrizione dell'abbonamento Basic tutto il Personale Politecnico ha la possibilità di prenotare una visita medica per la pratica sportiva non agonistica presso il Giuriati (il possesso del certificato è obbligatorio per la frequenza del corso, e dovrà essere caricato nel proprio profilo sul sito di Sport Polimi prima dell'inizio delle lezioni). La tessera che viene erogata consente l'ingresso ai tornelli e l'accesso all'Arena negli orari dei corsi CRAL a cui si è iscritti. Info: <https://www.sport.polimi.it>

Il corso si svolgerà dal 22 settembre al 26 gennaio 2025

• **LUNEDI' H. 13.20-14.15**

DATE DEL CORSO:

settembre: 22-29

ottobre: 6-13-20-27

novembre: 3-10-17-24

dicembre: 1-15-22

gennaio: 12-19-26.

LE QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

<u>SOCI CRAL ORDINARI</u>	<u>ALTRI SOCI</u> <u>CRAL E</u> <u>DIPENDENTI</u> <u>NON SOCI</u>	<u>ESTERNI</u>
<u>65 euro</u>	<u>70 euro</u>	<u>85 euro</u>

MODALITA' DI ADESIONE:

Iscrizioni a partire dal 24 luglio 2025 ore 9.30

Gli interessati dovranno dare la propria adesione **compilando il seguente form:**

<https://forms.office.com/e/G1ekUPYrhx>

Entro il 9 settembre 2025

I posti disponibili sono **15**, in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico di Milano.

Il Corso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti e un massimo di 15.

SALDO QUOTE:

Le quote di partecipazione saranno versate tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (IBAN fornito soltanto al momento della conferma di attivazione del Corso).

Le quote già pagate potranno essere rimborsate solo nel caso subentri un'altra persona in sostituzione e/o se sussistono delle liste d'attesa.

Per ulteriori informazioni scrivere a: daniela.rossi@polimi.it

Organizzazione a cura di

Daniela Rossi