



CORSO DI LATIN TONIC BODY MOVEMENT

OGNI GIOVEDÌ
dalle 13.00 alle 14.00

dal 12 MARZO al 4 GIUGNO 2026
13 LEZIONI

Piano terra edificio B20 – Campus Bovisa

Il corso di LATIN TONIC BODY MOVEMENT

E' un corso di ballo & fitness: un mix esplosivo di musica, energia e divertimento per ricaricare corpo e mente!

In soli 60 minuti potrai:

- ✦ Ballare e liberare lo stress
- 🔥 Bruciare calorie in modo naturale e divertente
- 💪 Tonificare il corpo senza annoiarti
- 😊 Ritrovare il sorriso
- 👯 Stare in compagnia e condividere energia positiva
- 🎵 Musica coinvolgente, atmosfera dinamica

Non serve essere ballerini esperti: basta la voglia di muoversi e divertirsi!

Istruttore:

Il corso sarà tenuto da Rafael Figuera

Insegnante di danza latino-americana appassionato ed energico. Specializzato in salsa bachata e merengue. Esperto nella creazione di coreografie coinvolgenti e nell'insegnamento a gruppi di tutti i livelli. Solida esperienza come docente, direttore accademico e animatore.

SEDE DEL CORSO:

Le lezioni si terranno al piano terra dell'edificio B20 - Bovisa.

E' obbligatorio essere in possesso di un certificato medico valido.

- Sottoscrivendo un **abbonamento BASIC** (validità annuale al costo di 30 euro) di Polimi sport il Personale Politecnico ha la possibilità di effettuare gratuitamente la visita medica per la pratica sportiva non agonistica presso il centro Sportivo Giuriati. Info: <https://www.sport.polimi.it>
- Assicurazione infortuni e rimborso spese mediche:**

Compresa per i soci cral;

Obbligatoria per i non soci cral, il costo è di 5 euro da aggiungersi alla quota di partecipazione, tale polizza vale per tutte le attività del cral fino a dicembre 2026 (esclusi chi ha già pagato la quota per i corsi dell'anno corrente).

Il corso si svolgerà dal 12 marzo 2026 al 4 giugno 2026

• **Giovedì' H. 13.00-14.00**

DATE DEL CORSO:

Marzo: 12-19-26

aprile : 2-9-16-23-30

maggio: 7-14-21-28

giugno: 4.

LE QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

<u>SOCI CRAL ORDINARI</u>	<u>ALTRI SOCI CRAL E DIPENDENTI NON SOCI</u>	<u>ESTERNI</u>
<u>60 euro</u>	<u>65 euro</u>	<u>70 euro</u>

MODALITA' DI ADESIONE:

Gli interessati dovranno dare la propria adesione cliccando sul seguente link:

[CORSO DI LATIN TONIC BODY MOVEMENT PRESSO LA SEDE DI BOVISA –
Compila modulo](#)

Entro il 5 marzo 2026

Il Corso verrà attivato con un minimo di 9 partecipanti e un massimo di 20. in caso di richieste di iscrizioni eccedenti i posti disponibili sarà data priorità ai Soci CRAL del Politecnico di Milano.

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) oppure tramite voucher welfare.

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

Iniziativa realizzata con il contributo del Politecnico di Milano