



CORSO DI MOVERO FITNESS

OGNI GIOVEDÌ
dalle 13.00 alle 14.00

dal 26 settembre al 30 gennaio 2024
16 LEZIONI

Piano terra edificio B20 – Campus Bovisa

Il corso di Movero

Una nuova lezione fitness ideata dall'insegnante argentina Daniela Conti. Il corso si basa sull'esecuzione di coreografie di gruppo create su musiche latino americane il cui obiettivo è quello di creare un alto consumo calorico eseguendo passi semplici e legati al mondo caraibico: il divertimento della lezione vi farà dimenticare lo sforzo fisico.

Istruttore:

Il corso sarà tenuto da Davide Ranzani

Istruttore da 3 anni di Salsa Cubana e Bachata e di Zumba fitness.

Ha lavorato presso varie palestre tra cui Virgin Active e Golden fit. Attualmente svolge vari corsi: balli di gruppo, Corso di Tonificazione, Zumba, Movero e Salsa e Bachata presso la scuola "Big beat" e altre associazioni nella provincia di Milano.

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 2024 (esclusi chi ha già pagato la quota per i corsi dell'anno corrente).

Il corso si svolgerà dal 26 settembre 2024 al 30 gennaio 2024

• **Giovedì' H. 13.00-14.00**

DATE DEL CORSO:

DATE DEL CORSO:

settembre: 26

ottobre : 3-10-17-24-31

novembre: 7-14-21-28

dicembre: 5-12

gennaio: 9-16-23-30.

LE QUOTE DI PARTECIPAZIONE:

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

MODALITA' DI ADESIONE:

Gli interessati dovranno dare la propria adesione compilando il form, cliccando sul seguente link:

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

Entro il 10 settembre 2024

Il Corso verrà attivato con un minimo di 8 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).

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