



CORSO DI MOVERO FITNESS

OGNI LUNEDI'

dalle 13.20 alle 14.15

sede: centro sportivo Giuriati

dal 23 settembre al 27 gennaio 2024

16 LEZIONI

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 2 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 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 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 23 settembre al 27 gennaio 2024

• LUNEDI' H. 13.20-14.15

DATE DEL CORSO:

settembre: 23-30

ottobre : 7-14-21-28
novembre: 4-11-18-25
dicembre: 2-9-16
gennaio: 13-20-27.

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 seguente form:**

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

Entro il 10 settembre 2024

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

Iniziativa realizzata con il contributo del Politecnico di Milano