



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



POLO NATATORIO COMUNALE S.PIETRO

Castiglione delle Stiviere (MN) – Via Don Mazzolari, 2

GINNASTICA POSTURALE TEENAGERS

Da 11 a 18 anni.

VENERDI

Dalle ore 16.00 alle ore 16.50 – 5 lezioni open € 50,00 (scadenza maggio 2027)

La ginnastica posturale è un'attività pensata specificamente per ragazzi e ragazze in fase di crescita, con l'obiettivo di migliorare la postura, prevenire squilibri muscolari e favorire uno sviluppo armonico del corpo. Rafforza i muscoli stabilizzatori della schiena e addome.



INFORMAZIONI IMPORTANTI

- Le lezioni possono essere prenotate con un anticipo massimo di 30 giorni e possono essere disdette on line fino a 6 ore prima dell'inizio della lezione, mentre telefonicamente allo 0376 632772 possono essere disdette fino al giorno precedente la lezione; dal lunedì al venerdì entro le ore 19.45, il sabato entro le ore 18.30 e la domenica entro le ore 12.30. Accesso allo spogliatoio, 15' prima della lezione.
- Nel caso di mancata frequenza per malattia o motivi personali, l'abbonamento al corso non potrà essere in nessun caso ceduto ad un altro utente, anche se familiare. Nel caso di interruzione del corso per motivi di salute (interruzione definitiva, quindi sospesa la frequenza), la direzione si riserva di valutare dietro presentazione di certificato medico che accerti il problema di salute, la possibilità di effettuare una sospensione dell'abbonamento.
- Per il risparmio energetico e la riduzione degli sprechi, le docce e gli asciugacapelli sono un servizio a pagamento: cabina doccia 0,20 cent, impianto asciugacapelli 0,20 cent. Costo di attivazione del servizio € 1,00. Se smarrisci il chip con i crediti delle docce, li perdi.

E' richiesto il certificato medico per attività sportiva non agonistica in **ORIGINALE**, senza certificato **non** si può accedere e la lezione prenotata è considerata persa. Il certificato medico, una volta scannerizzato, verrà restituito. Sono obbligatori; l'assicurazione infortuni annuale € 10,00 e il badge di accesso al Centro € 5,00. Per accedere alle palestre indossa scarpe pulite che utilizzi solo in palestra, porta un piccolo telo e una bottiglietta di acqua.

I nostri contatti: mail segreteria@centronuotocastiglione.it

Tel 0376 632772 - Whatsapp messaggi 333 4362226 - www.centronuotocastiglione.com