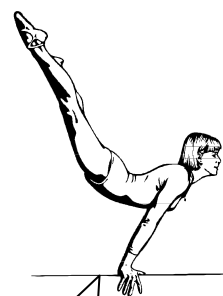


**NETTUNIA**  
Bologna

ASSOCIAZIONE POLISPORTIVA  
DILETTANTISTICA

**NETTUNIA**

Via A. Casanova 11 – 40139 Bologna  
Tel. 051-6231414 - Internet [www.nettunia1954.it](http://www.nettunia1954.it)



*diverte e  
mantiene  
in forma!!*

CORSI DI  
**GINNASTICA**  
PER ADULTI

I corsi della Nettunia, differenziati per grado di intensità, si svolgono nei due periodi invernale (da ottobre a gennaio) e primaverile (da febbraio a maggio). I partecipanti potranno scegliere di frequentare corsi diversi nei singoli periodi, potendo così organizzare e graduare la propria attività secondo le esigenze personali.

**INIZIO LEZIONI    Giovedì 1 ottobre 2009**

	<b>Attività</b>	<b>Palestra</b>	<b>giorni ed orari</b>
<b>Corso A (giallo)</b>	<b>Ginnastica dolce, di mantenimento</b>	<b>Sc. Elementare DON MILANI</b>	<b>MARTEDI GIOVEDI ore 19 - 20</b>
<b>Corso B (arancione)</b>	<b>Ginnastica di mantenimento Tonificazione muscolare Stretching</b>	<b>Sc. Elementare DON MILANI</b>	<b>MARTEDI GIOVEDI ore 20 - 21</b>
<b>Corso C (rosso)</b>	<b>Ginnastica aerobica Total Body – G.A.G.</b>	<b>Sala Movimento V.MORATELLO</b>	<b>MERCOLEDI VENERDI ore 18 - 19</b>

**ISCRIZIONI**  
Presso la sede della Nettunia  
(Palestra Moratello - Parco Lunetta  
Gamberini)

TUTTI I GIORNI nel periodo dal 14 al 24 settembre dalle ore 17 alle ore 19.  
Successivamente, nei soli giorni ed orari di apertura della segreteria (martedì e venerdì ore 17/19)

Per l'iscrizione è necessario un **certificato medico** attestante l'idoneità generica alla pratica sportiva non agonistica