

PROVA&TROVA LA DISCIPLINA CHE FA PER TE --- Prima lezione di prova gratuita prenotati presso la segreteria!

- Iscrizioni: dal 1 Settembre.
 - Tessera associativa annuale comprensiva di assicurazione a scelta tra **3 tessere**: 15,00 - 25,00 - 35,00 euro in base alla copertura desiderata.
 - La **quota annuale** può essere versata **interamente** all'iscrizione oppure può essere suddivisa in **tre rate** da versare rispettivamente:
 - **all'iscrizione,**
 - **entro il 15 dicembre,**
 - **entro il 15 marzo.**
- Il pagamento può essere effettuato in segreteria tramite **contanti, Bancomat, assegni**, o tramite pagamento online, previa registrazione dell'utente, collegandosi al sito: www.usaclicrema.it.
- Riduzione del 10% per iscritti a due corsi e familiari, sulla quota-corso **seguito per intero** (escluso pre-agonismo e agonismo).
 - **Visita medica** a carico degli iscritti, da consegnare all'inizio dell'attività.
 - I corsi partono con un minimo di 8 iscritti.

DANZA CLASSICA

<i>Insegnante:</i> Romina Cinquetti		DA	lunedì 14 settembre
<i>Palestra:</i> Scuola di Dinamica Corporeale - via Sauro 2 - Crema		A	lunedì 14 giugno
Corso propedeutico	lunedì e mercoledì	16.30 - 17.30	132+99+99= 330 €
1° corso	lunedì e mercoledì	17.30 - 18.30	132+99+99= 330 €
2° corso	lunedì e mercoledì	18.30 - 20.00	192+144+144= 480 €
3° corso	lunedì e mercoledì	15.00 - 16.30	192+144+144= 480 €
4° corso	lunedì e mercoledì	20.00 - 21.30	192+144+144= 480 €
<i>Insegnanti:</i> Romina Cinquetti		DA	sabato 19 settembre
<i>Palestra:</i> Scuola di Dinamica Corporeale - via Sauro 2 - Crema		A	sabato 12 giugno
Punte 2° corso integrazione	sabato	13.00 - 14.00	68+51+51= 170 €
Punte 3° corso integrazione	sabato	14.00 - 15.30	103+76+76= 255 €
Punte 4° corso integrazione	sabato	15.30 - 17.00	103+76+76= 255 €
<i>Insegnanti:</i> Paola Cadeddu		DA	lunedì 14 settembre
<i>Palestra:</i> Palestra U.S. Acli di via del Macello 10 - Crema		A	venerdì 11 giugno
1° corso - propedeutico (4-6 anni)	lunedì	16.30 - 17.30	72+54+54= 180 €
2° corso (7-10 anni)	venerdì	16.30 - 18.00	103+76+76= 255 €
3° corso (da 10 anni)	mercoledì	17.30 - 19.00	103+76+76= 255 €
4° corso	venerdì	18.00 - 19.30	103+76+76= 255 €
5° corso	mercoledì	20.30 - 22.00	103+76+76= 255 €
Lezione di studio - medio/avanzato	lunedì	20.00 - 21.30	103+76+76= 255 €
<i>Insegnante:</i> Martina Jeraci		DA	lunedì 14 settembre
<i>Palestra:</i> Casa del volontariato - Romanengo		A	venerdì 11 giugno
1° corso (4-6 anni)	mercoledì	16.30 - 17.30	76+57+57= 190 €
2° / 3° corso (7-12 anni)	mercoledì	17.30 - 19.00	115+85+85= 285 €
4° corso (dai 13 anni)	venerdì	19.30 - 21.00	115+85+85= 285 €
<i>Insegnante:</i> Martina Jeraci		DA	martedì 15 settembre
<i>Palestra:</i> Palestra "Ex Scuola elementare", piazza Aisery 4 - Moscazzano		A	martedì 8 giugno
1° corso A (4-6 anni)	martedì	16.30 - 17.30	76+57+57= 190 €
1° corso B (4-6 anni)	giovedì	16.30 - 17.30	76+57+57= 190 €
2° corso (7-10 anni)	martedì	17.30 - 19.00	115+85+85= 285 €
3° corso (dagli 11 anni)	martedì	19.00 - 20.30	115+85+85= 285 €
<i>Insegnante:</i> Elena Vavassori		DA	giovedì 24 settembre
<i>Palestra:</i> Palestra Scuola Media - Via Verdi, 2 - Trescore Cremasco		A	giovedì 17 giugno
Classica 1e 2	giovedì	17.15 - 18.00	60+45+45= 150 €
Classica 3 e 4	giovedì	19.00 - 20.00	76+57+57= 190 €

BABY DANCE

Insegnante: Chiara Demicheli		DA	lunedì 14 settembre
Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema		A	lunedì 31 maggio
Baby Dance (4-5 anni)	lunedì e mercoledì	16.30 - 17.15	108+81+81= 270 €

DANZA MODERNA

Insegnante: Chiara Demicheli		DA	lunedì 14 settembre
Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema		A	venerdì 4 giugno
1° corso (6-7-8 anni)	martedì e giovedì	16.30 - 17.15	108+81+81= 270 €
Intermedio 1 (9-10 anni)	martedì e giovedì	17.15 - 18.15	132+99+99= 330 €
Intermedio 2 (11-12-13 anni)	martedì e giovedì	18.15 - 19.15	132+99+99= 330 €
Medio-avanzato	lunedì e mercoledì	17.15 - 18.45	188+141+141= 470 €
Avanzato 1	lunedì e mercoledì	18.45 - 20.15	188+141+141= 470 €
Avanzato 2	martedì e giovedì	19.15 - 20.45	188+141+141= 470 €
Tecnica e lab. coreografico 1	venerdì	16.30 - 18.00	97+73+73= 243 €
Tecnica e lab. coreografico 2	venerdì	18.00 - 19.30	97+73+73= 243 €

CONTEMPORANEA

Insegnante: Clara Mussini		DA	martedì 8 settembre
Palestra: Palestra Scuola Elementare - Bagnolo Cremasco		A	sabato 5 giugno
Propedeutico asilo (4-5 anni)	mercoledì	16.15 - 17.15	68+51+51= 170 €
Base (6-7-8 anni) vecchi e nuovi allievi	lunedì / mercoledì	16.15 - 17.15 / 17.15 - 18.15	112+84+84= 280 €
Intermedio (8-9-10 anni) già praticanti	mercoledì / venerdì	18.15 - 19.15 / 16.15 - 17.45	151+112+112= 345 €
Avanzato (da 11 anni) già praticanti	lunedì / venerdì	17.15 - 18.45 / 17.45 - 19.15	164+123+123= 410 €
Grandi (da 14 anni) già praticanti	lunedì / giovedì	18.45 - 20.15 / 17.30 - 19.00	164+123+123= 410 €

Insegnante: Clara Mussini		DA	martedì 8 settembre
Palestra: Palestra Scuola Elementare - Bagnolo Cremasco (ex Scannabue)		A	sabato 5 giugno
Propedeutico asilo (4-5 anni)	martedì	18.00 - 19.00	68+51+51= 170 €
Base (6-7-8 anni) vecchi e nuovi allievi	martedì	16.30 - 18.00	96+72+72= 240 €

Insegnante: Maira Bonizzi		DA	mercoledì 30 settembre
Palestra: Palestra Asilo - Scannabue		A	mercoledì 9 giugno
Unico	mercoledì	17.00 - 18.00	87+64+64= 210 €

DANZA DI CARATTERE

Insegnante: Katy Oceana		DA	sabato 19 settembre
Palestra: Palestra U.S. Acli di via del Macello 10 - Crema		A	sabato 19 giugno
1° corso base (7-10 anni)	sabato	15.00 - 16.00	72+54+54= 180 €
2° corso (11-14 anni)	sabato	16.00 - 17.30	108+81+81= 270 €
3°- 4° corso (da 15 anni)	sabato	17.30 - 19.00	108+81+81= 270 €

DANZA MODERN JAZZ

Insegnante: Paola Cadeddu		DA	martedì 15 settembre
Palestra: Scuola di Dinamica Corporea - via Sauro 2 - Crema		A	giovedì 10 giugno
1° e 2° corso bambini	martedì e giovedì	16.30 - 17.30	134+100+100= 334 €
3° corso A	martedì e giovedì	17.30 - 18.30	134+100+100= 334 €
3° corso A avanzato	martedì e giovedì	15.30 - 16.30	134+100+100= 334 €
5° corso	martedì e giovedì	18.30 - 20.00	192+144+144= 480 €
6° corso	martedì e giovedì	20.00 - 21.30	192+144+144= 480 €

Insegnante: Paola Cadeddu		DA	lunedì 14 settembre
Palestra: Palestra U.S. Acli di via del Macello 10 - Crema		A	venerdì 11 giugno
3° corso B	lunedì / mercoledì	17.30 - 18.30 / 16.30 - 17.30	134+100+100= 334 €
3° corso B avanzato	lunedì e venerdì	15.30 - 16.30	134+100+100= 334 €
4° corso	lunedì / mercoledì	18.30 - 20.00 / 19.00 - 20.30	192+144+144= 480 €
Corso Adulti*	lunedì e mercoledì	9.30 - 10.30	110+85+85= 280 €
Tecnica e Coreografia	venerdì	19.30 - 21.30	134+100+100= 334 €

* prima lezione lunedì 19 ottobre 2020

DANZA MODERN JAZZ

Insegnante: Martina Jeraci		DA	giovedì 17 settembre
Palestra: Palestra "Ex Scuola elementare", piazza Aisery 4 - Moscazzano		A	giovedì 10 giugno
1° corso (5-8 anni)	giovedì	17.30 - 18.30	76+57+57= 190 €
2° corso (9-11 anni)	giovedì	18.30 - 19.30	76+57+57= 190 €
3° corso (12-14 anni)	giovedì	19.30 - 20.30	76+57+57= 190 €
4° corso (dai 15 anni)	giovedì	20.30 - 21.30	76+57+57= 190 €
Insegnante: Martina Jeraci		DA	lunedì 14 settembre
Palestra: Casa del Volontariato - Romanengo		A	venerdì 11 giugno
1° corso (4-7 anni)	lunedì e venerdì	16.30 - 17.30	152+114+114= 380 €
2° corso (8-10 anni)	lunedì e venerdì	17.30 - 18.30	152+114+114= 380 €
3° corso (11-13 anni)	lunedì e venerdì	18.30 - 19.30	152+114+114= 380 €
4° corso (13-15 anni)	lunedì / mercoledì	19.30 - 20.30 / 19.00 - 20.00	152+114+114= 380 €
5° corso (dai 15 anni)	lunedì / mercoledì	20.30 - 21.30 / 20.00 - 21.30	220+160+160= 540 €
Insegnante: Elena Vavassori		DA	martedì 22 settembre
Palestra: Palestra Scuola Media - Via Verdi, 2 - Trescore Cremasco		A	giovedì 17 giugno
Corso asilo e elementari	martedì	16.30 - 17.15	50+40+40= 130 €
2° e 3° corso	martedì / giovedì	17.15 - 18.15 / 16.30 - 17.15	130+95+95= 320 €
4° corso	martedì / giovedì	18.15 - 19.30 / 18.00 - 19.00	160+120+120= 400 €
5° corso e avanzato	martedì / giovedì	19.30 - 21.00 / 20.00 - 21.00	180+130+130= 440 €
Insegnante: Noemi Verzeri		DA	lunedì 21 settembre
Palestra: Palestra Centro Sportivo Blu - Pandino		A	giovedì 17 giugno
1° Corso (asilo 1° 2° 3° elementare)	lunedì e giovedì	16.15 - 17.15	128+96+96= 320 €
2° Corso (4° 5° elementare e medie)	lunedì e giovedì	17.15 - 18.15	128+96+96= 320 €
Insegnante: Carla Donarini		DA	lunedì 14 settembre
Palestra: Sala grande Oratorio - Cremona		A	venerdì 11 giugno
1° Corso Base (asilo 1° 2° elementare)	lunedì e venerdì	16.30 - 17.30	128+96+96= 320 €
Corso Intermedio (dalla 3° elementare)	lunedì e venerdì	17.30 - 18.30	128+96+96= 320 €

TEATRO DANZA

Insegnante: Marina Taffettani		DA	martedì 15 settembre
Palestra: Sala Polifunzionale - Oratorio Ombriano		A	giovedì 17 giugno
1° Corso (5-6 anni) monosettimanale	martedì	16.30 - 17.30	70+50+50= 170 €
2° Corso (7-11 anni)	martedì e giovedì	17.30 - 18.30	132+99+99= 330 €
3° Corso Intermedio (11-14 anni)	martedì e giovedì	18.30 - 20.00	192+144+144= 480 €
4° Corso Avanzato (dai 14 anni)	martedì e giovedì	20.00 - 21.30	192+144+144= 480 €

DANZA DEL VENTRE

Insegnante: Silvia Brazzoli		DA	martedì 15 settembre
Palestra: Palestra U.S. Accli di via del Macello 10 - Crema		A	martedì 15 giugno
Base	martedì	19.00 - 20.00	84+63+63= 210 €
Intermedio	martedì	20.00 - 21.00	84+63+63= 210 €
Avanzato	martedì	21.00 - 22.30	124+93+93= 310 €

HIP-HOP DANCE

Insegnante: Chiara Manghisi		DA	martedì 29 settembre
Palestra: Palestra U.S. Accli di via del Macello 10 - Crema		A	martedì 8 giugno
Corso Primi Passi	martedì	16.30 - 17.30	68+51+51= 170 €
Corso Unico	martedì	17.30 - 19.00	102+76+76= 254 €

BALLI DA SALA

Insegnanti: Federica Fasoli e Riccardo Meanti		DA	venerdì 18 settembre
Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema		A	sabato 5 giugno
Balli caraibici avanzato 1*	venerdì	20.20 - 21.45	86+65+65= 216 €
Balli caraibici avanzato 2*	venerdì	21.45 - 23.00	86+65+65= 216 €
Ballo liscio perfezionamento**	sabato	17.30 - 18.30	88+66+66= 220 €
Ballo liscio avanzato**	sabato	18.30 - 19.30	88+66+66= 220 €

*Caraibici: merengue, bachata, salsa portoricana - **Liscio: mazurca, valzer viennese, polka, tango, fox trot, beguine ***Balli di gruppo: cha cha cha, mambo, bachata, meneito, anni 60 e tanti altri

Insegnante: Federica Fasoli		DA	giovedì 17 settembre
Palestra: Palestra U.S. Acli di via del Macello 10 - Crema		A	giovedì 3 giugno
Balli caraibici principianti	giovedì	21.00 - 22.30	104+78+78= 260 €

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E FITNESS (corpo e coscienza)

Insegnante: Barbara Nespoli		DA	lunedì 21 settembre
Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema		A	lunedì 14 giugno
Corpo e coscienza	lunedì	20.30 - 22.00	104+78+78= 260 €

GINNASTICA ORIENTALE (AequilibriumYoga)

Insegnante: Emanuel Bruschi		DA	mercoledì 23 settembre
Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema		A	mercoledì 9 giugno
Yoga	mercoledì	20.30 - 22.00	110+80+80 = 270 €

KUNG FU - SHOU BO

Insegnante: Stefano Vailati		DA	mercoledì 16 settembre
Palestra: Palestra Scuola Media Ombriano - Via Rampazzini 14		A	mercoledì 26 maggio
La tana dei piccoli draghi (6-10 anni)	mercoledì	17.30 - 18.30	72+54+54= 180 €

KUNG FU: TANG LANG QUAN - SHUAI JIAO

Insegnante: Stefano Vailati		DA	mercoledì 11 settembre
Palestra: Palestra Scuola Media - Ombriano - Via Rampazzini 14		A	venerdì 12 giugno
Ragazzi (11-14 anni)	mercoledì	18.30 - 19.30	72+54+54= 180 €
Ragazzi (oltre i 14 anni)	mercoledì	19.00 - 20.00	72+54+54= 180 €
Adulti	mercoledì / venerdì	19.30 - 21.30 / 19.00 - 21.00	248+186+186= 620 €

QI GONG TAIJI QUAN

Insegnante: Stefano Vailati		DA	giovedì 10 settembre
Palestra: Palestra Scuola Media - Ombriano - Via Rampazzini 14		A	giovedì 27 maggio
Dopocena	giovedì	20.30 - 22.00	108+81+81= 270 €

Insegnante: Stefano Vailati		DA	giovedì 10 settembre
Palestra: Palestra U.S. Acli di via del Macello 10 - Crema		A	giovedì 27 maggio
Sera	giovedì	19.00 - 20.00	72+54+54= 180 €

Insegnante: Stefano Vailati		DA	martedì 15 settembre
Palestra: Palestra U.S. Acli di via del Macello 10 - Crema		A	martedì 25 maggio
Pomeriggio	martedì	14.30 - 15.30	72+54+54= 180 €

Insegnante: Stefano Vailati		DA	mercoledì 16 settembre
Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema		A	mercoledì 26 maggio
Mattina	mercoledì	09.00 - 10.00	72+54+54= 180 €

PATTINI IN LINEA

<i>Palestra:</i> Polisportiva Castelnuovo - via Zambellini 29- Crema		DA A	lunedì 14 settembre lunedì 7 giugno
<i>Insegnante:</i> Marcello Riviera - Lorenzo Bombelli			
Bambini - Base	Mercoledì	16.30 - 17.30	76+57+57= 190 €
<i>Insegnanti:</i> Susanna Scotti - Lorenzo Marchioro			
Bambini - Base	lunedì	16.30 - 17.30	76+57+57= 190 €
<i>Insegnanti:</i> Susanna Scotti - Lorenzo Marchioro - Marcello Riviera - Lorenzo Bombelli			
Bambini - Intermedio/avanzato	lunedì e mercoledì	17.30 - 18.30	152+114+114= 380 €
<i>Insegnanti:</i> Susanna Scotti - Lorenzo Marchioro - Marcello Riviera			
Preagonismo	lunedì / venerdì*	18.30 - 19.30 / 18.15- 19.15 (Monte Cremasco)*	152+114+114= 380 €
<i>Insegnanti:</i> Susanna Scotti- Lorenzo Marchioro - Marcello Riviera			
Free style 1 (3 giorni di frequenza)	lunedì / mercoledì / venerdì*	19.30 - 21.00 / 18.30 - 20.00 / 19.00 - 20.30 (Monte Cremasco)*	256+192+192= 640 €
Free style 2 (2 giorni di frequenza)	lunedì e mercoledì o venerdì*	19.30 - 21.00 / 18.30 - 20.00 / 19.00 - 20.30 (Monte Cremasco)*	192+144+144= 480 €
<i>Insegnanti:</i> Susanna Scotti - Angelo Esposito			
Adulti - Base	lunedì	21.00 - 23.00	152+114+114= 380 €
<i>Insegnanti:</i> Marcello Riviera - Angelo Esposito - Matteo De Stefani			
Adulti - Intermedio / Avanzato	mercoledì	21.00 - 23.00	152+114+114= 380 €

GINNASTICA ARTISTICA

<i>Insegnanti:</i> Rossana Sangiovanni e Mara Bresciani		DA	martedì 22 settembre
<i>Palestra:</i> Palestra Scuola Media - Ombriano - Via Rampazzini 14		A	giovedì 3 giugno
1° corso (da 5 anni)	martedì e giovedì	16.45 - 17.45 *	124+91+91= 306 €
2° corso Avanzato	martedì e giovedì	17.45 - 18.45 *	124+91+91= 306 €
<small>*Orari da confermare in base al numero di richieste/iscrizioni</small>			
<i>Insegnanti:</i> Mara Bresciani		DA	mercoledì 16 settembre
<i>Palestra:</i> Palestra Comunale - Montodine		A	lunedì 31 maggio
Bambini	lunedì / mercoledì	16.30 - 17.30	136+102+102= 340 €

GINNASTICA PER TUTTI

Insegnante: Chiara Demicheli		DA	lunedì 14 settembre
Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema		A	lunedì 31 maggio
Ginn. adulti maschile e femminile	lunedì e giovedì	14.30 - 15.30	132+99+99= 330 €
Insegnante: Chiara Demicheli		DA	martedì 15 settembre
Palestra: Palestra Comunale - Capralba		A	venerdì 28 maggio
Ginn. adulti maschile e femminile	martedì e venerdì	09.00 - 10.00	100+75+75= 250 €
Insegnante: Clara Mussini		DA	martedì 15 settembre
Palestra: Palestra Scuole Elementari - Bagnolo Cremasco		A	giovedì 27 maggio
Ginnastica mantenimento	martedì / giovedì	19.00 - 20.00 / 19.30 - 20.30	128+96+96= 320 €
Insegnante: Clara Mussini		DA	venerdì 18 settembre
Palestra: Palestra Scuole Elementari - Bagnolo Cremasco		A	venerdì 28 maggio
Ginnastica mantenimento	venerdì	12.50 - 13.50	64+48+48= 160 €
Insegnante: Marina Taffettani		DA	lunedì 14 settembre
Palestra: Sala Polifunzionale - Oratorio Ombriano		A	mercoledì 9 giugno
Ginnastica dolce	lunedì e mercoledì	20.30 - 21.30	132+99+99= 330 €
Insegnante: Marina Taffettani		DA	lunedì 14 settembre
Palestra: Scuola di Dinamica Corporale - via Sauro 2 - Crema		A	mercoledì 16 giugno
Tenersi in movimento - Risveglio Muscolare	lunedì e mercoledì	09.00 - 10.00	132+99+99= 330 €

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE (ginnastica posturale personalizzata)

Insegnante: Anna Brognoli		DA	lunedì 14 settembre
Palestra: Palestra San Carlo - Acli Casa - Piazza Manziana - Crema		A	venerdì 28 maggio
Adulti	lunedì e giovedì	09.00 - 10.00	152+114+114= 380 €
Adulti	mercoledì e venerdì	14.30 - 15.30	152+114+114= 380 €
Adulti	mercoledì e venerdì	15.30 - 16.30	152+114+114= 380 €
Adulti	giovedì	20.45 - 22.15	120+90+90= 300 €
Insegnante: Marco Vigo		DA	martedì 6 ottobre
Palestra: Salone Oratorio Santa Maria - via Battaglio - Crema		A	martedì 25 maggio
Posturale e di Mantenimento	martedì	18.30 - 19.30	60+45+45= 150 €
Adulti	martedì e venerdì	19.30 - 20.30	tessera 10 lezioni = 80 €
Insegnante: Oriana De Paola		DA	giovedì 8 settembre
Palestra: Salone Oratorio Santa Maria - via Battaglio - Crema		A	giovedì 27 maggio
Aequilibrium - Posturale	giovedì	19.30 - 20.30	60+45+45= 150 €

ACROBATICA (dall'esperienza circense)

Insegnante: Anke Hein		DA	martedì 15 settembre
Palestra: Palestra Scuole Medie - Bagnolo Cremasco		A	sabato 12 giugno
2° corso (7-9 anni)	mercoledì	16.30 - 18.00	100+75+75= 250 €
3° corso (9-12 anni)	sabato	10.30 - 12.00	100+75+75= 250 €
4° corso (12-16 anni)	sabato	14.00 - 15.30	100+75+75= 250 €
Approfondimento (3° e 4° corso)	martedì	16.45 - 18.15	100+75+75= 250 €
Insegnante: Anke Hein		DA	venerdì 18 settembre
Palestra: Scuola di Dinamica Corporale - via Sauro 2 - Crema		A	venerdì 11 giugno
Acrobatica aerea principianti (dai 16 anni)*	venerdì	18.00 - 19.30	150+115+115= 380 €
Adulti*	venerdì	19.30 - 21.00	150+115+115= 380 €

* massimo 6 partecipanti

ACROBATICA A TERRA

Insegnante: Bruna Saltini		DA	venerdì 18 settembre
Palestra: Scuola di Dinamica Corporale - via Sauro 2 - Crema		A	venerdì 28 maggio
Corso unico	venerdì	16.30 - 18.00	192+144+144= 480 €

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE (Pilates)

Insegnante: Marina Taffettani		DA	lunedì 14 settembre
Palestra: Scuola di Dinamica Corporeale - via Sauro 2 - Crema		A	venerdì 18 giugno
Principianti Mat 1 / piccoli attrezzi	lunedì e mercoledì	10.00 - 11.00	132+99+99= 330 €
Intermedio Mat 1 / piccoli attrezzi	martedì e giovedì	09.00 - 10.00	132+99+99= 330 €
Principianti Pausa Pranzo	martedì e giovedì	13.30 - 14.30	132+99+99= 330 €
Intermedio Pausa Pranzo	lunedì e mercoledì	12.50 - 13.50	132+99+99= 330 €
Lezioni Private / Piccoli Gruppi	venerdì	9.00 - 10.00 / 10.00 - 11.00	132+99+99= 330 €
Insegnante: Marina Taffettani		DA	lunedì 14 settembre
Palestra: Sala Polifunzionale - Oratorio Ombriano		A	mercoledì 9 giugno
Principianti	lunedì e mercoledì	18.30 - 19.30	132+99+99= 330 €
Intermedio	lunedì e mercoledì	19.30 - 20.30	132+99+99= 330 €

GINNASTICA RITMICA

Insegnanti: Nina Samokovareva		DA	lunedì 14 settembre
		A	sabato 12 giugno
Preagonismo (NINA)	lunedì - San Bernardino	18.00 - 20.00	308+231+231= 770 €
	giovedì - San Bernardino	17.30 - 20.00	
	sabato - Cremona	10.00 - 12.00	
Insegnanti: Nina Samokovareva		DA	martedì 15 settembre
		A	venerdì 11 giugno
Corso base uno Crema (nati a partire dal 2012 al 2016)	martedì - San Bernardino	17.30 - 18.30	144+108+108= 360 €
	venerdì - Castelnuovo oratorio	17.30 - 18.30	
Corso base due Crema (nati a partire dal 2006 al 2011)	martedì - San Bernardino	18.30 - 19.30	144+108+108= 360 €
	venerdì - Castelnuovo oratorio	18.30 - 19.30	
Insegnanti: Sara Foppa - Michela Martinenghi		DA	lunedì 21 settembre
		A	lunedì 7 giugno
Corso Unico (dai 4 anni compiuti)	lunedì - San Bernardino	16.30 - 18.00	95+70+70= 235 €

GINNASTICA ESTETICA di gruppo

NEW

Insegnante: Sara Foppa Vicenzini		DA	giovedì 1 ottobre
Palestra: Palestra U.S. Acli di via del Macello 10 - Crema		A	giovedì 3 giugno
Corso Unico	giovedì	17.00 - 19.00	124+93+93= 310 €

GINNASTICA AEROBICA (fitness)

Insegnante: Marina Taffettani		DA	martedì 15 settembre
Palestra: Scuola di Dinamica Corporeale - via Sauro 2 - Crema		A	giovedì 17 giugno
Total body workout	martedì e giovedì	10.00 - 11.00	132+99+99= 330 €

GINNASTICA AEROBICA - Pacchetto fitness

Insegnante: Valentina Patrini		DA	martedì 8 settembre
Palestra: Palestra Scuola Media - Ombriano - Via Rampazzini 14		A	martedì 25 maggio
Total body	martedì	19.30 - 20.30	*
Insegnante: Valentina Patrini		DA	giovedì 10 settembre
Palestra: Palestra Scuola Media - Ombriano - Via Rampazzini 14		A	giovedì 20 maggio
Body tonic	giovedì	19.30 - 20.30	*
Insegnante: Valentina Patrini		DA	lunedì 7 settembre
Palestra: San Carlo - Saloncino Oratorio - Piazza Manziana - Crema		A	mercoledì 26 maggio
Z BISETTIMANALE	lunedì e mercoledì	19.30 - 20.30	*
Insegnante: Valentina Patrini		DA	mercoledì 9 settembre
Palestra: San Carlo - Saloncino Oratorio - Piazza Manziana - Crema		A	mercoledì 26 maggio
Strong NATION	mercoledì	20.30 - 21.30	*
Strong 30 minuti NATION	mercoledì	19.00 - 19.30	*

GINNASTICA AEROBICA - Pacchetto fitness

<i>Insegnante:</i> Valentina Patrini		DA	lunedì 7 settembre
<i>Palestra:</i> Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema		A	lunedì 24 maggio
Ginnastica in sospensione	lunedì	13.00 - 14.00	*
Ginnastica in sospensione	venerdì	19.45 - 20.45	*
Z Strong 30 minuti NATION	lunedì	12.30 - 13.00	*
<i>Insegnante:</i> Valentina Patrini		DA	lunedì 28 settembre
<i>Palestra:</i> Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema		A	lunedì 24 maggio
Z Gold - per i non più giovani	lunedì e giovedì	10.00 - 11.00	*

* Pacchetto fitness comprendente Body Tonic, Total Body, Aerobica Z, Ginnastica in Sospensione, Strong Z, e Strong 30 minuti

Mono settimanale 9 mesi • **190 €** = 76 + 57 + 57

Mono settimanale 6 mesi • **133 €** = 76 + 57

Bisettimanale 9 mesi • **370 €** = 148 + 111 + 111

Bisettimanale 6 mesi • **259 €** = 148 + 111

Trisettimanale 9 mesi • **540 €** = 216 + 162 + 162

Trisettimanale 6 mesi • **378 €** = 216 + 162

In alternativa tessere ingresso da 10 lezioni a 80 euro.

VUOI SEGUIRE UN CORSO MA NON SEI SICURO DI POTER ESSERE PRESENTE A TUTTE LE LEZIONI?

Chiedi in segreteria la TESSERA da 10 lezioni*

*disponibile solo per il CIRCUITO FITNESS, GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE o il CIRCUITO PILATES - maggiori informazioni presso la segreteria

La. A.S.D. U.S. Acli si riserva di variare la modalità di espletamento dell'attività offerta in ogni caso di sopravvenuta impossibilità della prestazione per causa non imputabile all'Associazione stessa. Con l'iscrizione ai corsi il socio, accetta fin da ora, come sostitutiva dell'obbligazione principale, l'attività didattica o le sedute di allenamento svolte a distanza.