

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

- Iscrizioni: da sabato 1 Settembre 2018.
 - 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 17 settembre |
| <i>Palestra:</i> Scuola di Dinamica Corporeale - via Sauro 2 - Crema | | A | lunedì 10 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 22 settembre |
| <i>Palestra:</i> Scuola di Dinamica Corporeale - via Sauro 2 - Crema | | A | sabato 8 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 | mercoledì 12 settembre |
| <i>Palestra:</i> Palestra U.S. Acli di via del Macello 10 - Crema | | A | venerdì 7 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 | mercoledì 19 settembre |
| <i>Palestra:</i> Sala Ricreativa - Romanengo | | A | mercoledì 5 giugno |
| 1° corso (4-6 anni) | mercoledì | 16.30 - 17.30 | 76+57+57= 190 € |
| 2° corso (7-10 anni) | mercoledì | 17.30 - 19.00 | 115+85+85= 285 € |
| 3° corso (11-12 anni) | sabato | 14.00 - 15.30 | 115+85+85= 285 € |
| 4° corso (da 13 anni) | venerdì | 19.30 - 21.00 | 115+85+85= 285 € |
| <i>Insegnante:</i> Martina Jeraci | | DA | martedì 18 settembre |
| <i>Palestra:</i> Palestra Scuola Media - Montodine | | A | giovedì 6 giugno |
| 1° corso (4-6 anni) - Salone Oratorio | giovedì | 16.30 - 17.30 | 76+57+57= 190 € |
| 2° corso (7-10 anni) | martedì | 17.30 - 18.30 | 76+57+57= 190 € |
| 3° corso (11-12 anni) | martedì | 18.30 - 20.00 | 115+85+85= 285 € |
| <i>Insegnante:</i> Elena Vavassori | | DA | venerdì 21 settembre |
| <i>Palestra:</i> Palestra Scuola Media - Via Verdi, 2 - Trescore Cremasco | | A | venerdì 14 giugno |
| Classica 1 e 2 | venerdì | 16.15 - 17.15 | 67+49+49= 165 € |
| Classica 3 e 4 | venerdì | 15.15 - 16.15 | 67+49+49= 165 € |

BABY DANCE

| | | | |
|--|--------------------|---------------|----------------------------|
| Insegnante: Chiara Demicheli | | DA | lunedì 10 settembre |
| Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema | | A | giovedì 6 giugno |
| Baby Dance (3-5 anni) | lunedì e mercoledì | 16.30 - 17.15 | 108+81+81= 270 € |
| Baby Dance (5-7 anni) | martedì e giovedì | 16.30 - 17.15 | 108+81+81= 270 € |

DANZA MODERNA

| | | | |
|--|--------------------|---------------|----------------------------|
| Insegnante: Chiara Demicheli | | DA | lunedì 10 settembre |
| Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema | | A | venerdì 7 giugno |
| 2° corso (8-9-10 anni) | martedì e giovedì | 17.15 - 18.15 | 127+94+94= 315 € |
| Intermedio | martedì e giovedì | 18.15 - 19.15 | 127+94+94= 315 € |
| 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 € |

cONtEMPOdANCE

| | | | |
|--|--------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Insegnante: Clara Mussini | | DA | mercoledì 12 settembre |
| Palestra: Palestra Scuola Elementare - Bagnolo Cremasco | | A | sabato 8 giugno |
| Propedeutico asilo (3-5 anni) | mercoledì | 17.00 - 18.00 | 66+48+48= 162 € |
| Base (6-10 anni) nuovi allievi | lunedì / mercoledì | 16.15 - 17.15 / 18.00 - 19.00 | 112+84+84= 280 € |
| Intermedio (6-10 anni) | lunedì / venerdì | 17.00 - 18.00 / 16.30 - 18.00 | 151+112+112= 345 € |
| Avanzato (da 11 anni già praticante) | lunedì e venerdì | 18.00 - 19.30 | 164+123+123= 410 € |
| Grandi (da 14 anni già praticante) | lunedì / giovedì | 19.30 - 21.00 / 17.30 - 19.00 | 164+123+123= 410 € |
| Insegnante: Clara Mussini | | DA | giovedì 13 settembre |
| Palestra: Palestra Scuole Elementari - Scannabue | | A | sabato 8 giugno |
| Propedeutico asilo (3-5 anni) | martedì | 17.30 - 18.30 | 68+50+50= 168 € |
| Base (6-10 anni) nuovi allievi | martedì e giovedì | 16.00 - 17.00 | 136+100+100= 336 € |
| Intermedio (6-10 anni) | martedì / giovedì | 16.00 - 17.30 / 16.00 - 17.00 | 168+126+126= 420 € |

DANZA DI CARATTERE

| | | | |
|---|--------|---------------|-------------------------|
| Insegnante: Katy Oceana | | DA | sabato 6 ottobre |
| Palestra: Palestra U.S. Acli di via del Macello 10 - Crema | | A | sabato 15 giugno |
| 1° corso (5-12 anni) | sabato | 15.00 - 16.30 | 102+75+75= 252 € |
| Insegnante: Katy Oceana | | DA | sabato 6 ottobre |
| Palestra: Scuola di Dinamica Corporale - via Sauro 2 - Crema | | A | sabato 15 giugno |
| 2° e 3° corso (dai 13 anni in poi) | sabato | 17.00 - 19.00 | 132+99+99= 330 € |

DANZA MODERN JAZZ

| | | | |
|---|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Insegnante: Paola Cadeddu | | DA | giovedì 13 settembre |
| Palestra: Scuola di Dinamica Corporale - via Sauro 2 - Crema | | A | giovedì 6 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 € |
| 4° corso A | martedì e giovedì | 15.00 - 16.30 | 192+144+144= 480 € |
| 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 | venerdì 14 settembre |
| Palestra: Palestra U.S. Acli di via del Macello 10 - Crema | | A | venerdì 7 giugno |
| Tecnica e coreografia | venerdì | 19.30 - 21.30 | 134+100+100= 334 € |
| Insegnante: Paola Cadeddu | | DA | mercoledì 12 settembre |
| Palestra: Palestra U.S. Acli di via del Macello 10 - Crema | | A | venerdì 7 giugno |
| 3° corso B | lunedì / mercoledì | 17.30 - 18.30 / 16.30 - 17.30 | 134+100+100= 334 € |
| 3° corso B avanzato | mercoledì e venerdì | 15.30 - 16.30 | 134+100+100= 334 € |
| 4° corso B | lunedì / mercoledì | 18.30 - 20.00 / 19.00 - 20.30 | 192+144+144= 480 € |

DANZA MODERN JAZZ

| | | | |
|--|--------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <i>Insegnante:</i> Martina Jeraci | | DA | lunedì 17 settembre |
| <i>Palestra:</i> Sala Ricreativa - Romanengo | | A | venerdì 7 giugno |
| 1° corso (5-7 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 (11-12 anni) | lunedì e venerdì | 18.30 - 19.30 | 152+114+114= 380 € |
| 4° corso (da 13 anni) | lunedì / mercoledì | 19.30 - 20.30 / 19.00 - 20.00 | 152+114+114= 380 € |
| <i>Insegnante:</i> Martina Jeraci | | DA | giovedì 20 settembre |
| <i>Palestra:</i> Salone Oratorio - Montodine | | A | giovedì 6 giugno |
| 1° corso (5-7 anni) | giovedì | 17.30 - 18.30 | 76+57+57= 190 € |
| 2° corso (8-10 anni) | giovedì | 18.30 - 19.30 | 76+57+57= 190 € |
| 3° corso (da 11 anni) | giovedì | 19.30 - 20.30 | 76+57+57= 190 € |
| <i>Insegnante:</i> Elena Vavassori | | DA | martedì 18 settembre |
| <i>Palestra:</i> Palestra Scuola Media - Via Verdi, 2 - Trescore Cremasco | | A | martedì 18 giugno |
| Corso asilo | martedì e giovedì | 16.30 - 17.15 | 96+72+72= 240 € |
| 1° e 2° corso | martedì e giovedì | 17.15 - 18.15 | 128+96+96= 320 € |
| 3° corso | martedì e giovedì | 18.15 - 19.15 | 128+96+96= 320 € |
| 4° corso | martedì e giovedì | 18.15 - 19.30 | 160+120+120= 400 € |
| 5° corso e avanzato | martedì e giovedì | 19.30 - 21.00 | 192+144+144= 480 € |
| <i>Insegnante:</i> Lucrezia Franzoni | | DA | mercoledì 19 settembre |
| <i>Palestra:</i> Palestra Centro Sportivo Blu - Pandino | | A | mercoledì 12 giugno |
| 1° Corso (asilo) | lunedì e mercoledì | 16.30 - 17.30 | 128+96+96= 320 € |
| 2° Corso (1-2-3 elementare) | lunedì e mercoledì | 17.30 - 18.30 | 128+96+96= 320 € |
| 3° Corso (dalla 4 elementare) | lunedì e mercoledì | 17.30 - 18.30 | 128+96+96= 320 € |
| <i>Insegnante:</i> Carla Donarini | | DA | venerdì 21 settembre |
| <i>Palestra:</i> Sala grande Oratorio - Cremona | | A | venerdì 14 giugno |
| 1° Corso (asilo) | lunedì e venerdì | 16.30 - 17.30 | 128+96+96= 320 € |
| 2° Corso (1-2 elementare) | lunedì e venerdì | 17.30 - 18.30 | 128+96+96= 320 € |
| 3° Corso (dalla 3 elementare) | lunedì e venerdì | 18.30 - 19.30 | 128+96+96= 320 € |
| <i>Insegnante:</i> Carla Donarini | | DA | mercoledì 19 settembre |
| <i>Palestra:</i> Palestra - Via Roma - Vailate | | A | mercoledì 12 giugno |
| Corso bambini (asilo e 1-2 elementare) | mercoledì | 16.30 - 17.30 | 67+49+49= 165 € |
| Corso ragazzi (dalla 3 elementare) | mercoledì | 17.30 - 18.30 | 67+49+49= 165 € |
| <i>Insegnante:</i> Valentina Rossi | | DA | martedì 18 settembre |
| <i>Palestra:</i> Sala Oratorio - Pieranica | | A | giovedì 13 giugno |
| Corso unico (dai 3 anni in poi) | martedì / giovedì | 16.05 - 17.05 / 17.00 - 18.00 | 128+96+96= 320 € |

TEATRO DANZA

| | | | |
|---|-------------------|---------------|-----------------------------|
| <i>Insegnante:</i> Marina Taffettani | | DA | martedì 18 settembre |
| <i>Palestra:</i> Sala Polifunzionale - Oratorio Ombriano | | A | giovedì 13 giugno |
| 1° Corso (5-8 anni) | martedì e giovedì | 16.40 - 17.40 | 128+96+96= 320 € |
| 2° Corso (8-11 anni) | martedì e giovedì | 17.40 - 18.40 | 128+96+96= 320 € |
| 3° Corso (dai 12 anni) | martedì e giovedì | 18.40 - 20.10 | 192+144+144= 480 € |

DANZA DEL VENTRE

| | | | |
|---|---------|---------------|-----------------------------|
| <i>Insegnante:</i> Silvia Brazzoli | | DA | martedì 25 settembre |
| <i>Palestra:</i> Palestra U.S. Acili di via del Macello 10 - Crema | | A | martedì 11 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

| | | | |
|---|-------------------|---------------|-----------------------------|
| <i>Insegnante:</i> Tiziana Varisco | | DA | martedì 25 settembre |
| <i>Palestra:</i> Palestra U.S. Acili di via del Macello 10 - Crema | | A | giovedì 6 giugno |
| Corso Baby (6-10 anni) | martedì e giovedì | 17.00 - 18.00 | 140+105+105= 350 € |
| Corso Medie (11-13 anni) | martedì e giovedì | 18.00 - 19.00 | 140+105+105= 350 € |
| Corso Superiori (14-18 anni) | martedì e giovedì | 16.00 - 17.00 | 140+105+105= 350 € |

BALLI DA SALA

| | | | |
|--|---------|---------------|-----------------------------|
| Insegnanti: Federica Fasoli e Riccardo Meanti | | DA | venerdì 21 settembre |
| Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema | | A | sabato 8 giugno |
| Balli caraibici avanzato* | venerdì | 21.00 - 22.30 | 104+78+78= 260 € |
| Ballo liscio principianti** | sabato | 17.30 - 18.45 | 88+66+66= 220 € |
| Ballo liscio intermedio | sabato | 18.45 - 20.00 | 88+66+66= 220 € |
| Balli di gruppo*** | sabato | 20.00 - 21.15 | 88+66+66= 220 € |

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

| | | | |
|--|---------|---------------|-----------------------------|
| Insegnante: Federica Fasoli | | DA | giovedì 20 settembre |
| Palestra: Palestra U.S. Accli di via del Macello 10 - Crema | | A | giovedì 6 giugno |
| Balleri caraibici principianti | giovedì | 20.30 - 22.00 | 104+78+78= 260 € |
| Insegnante: Federica Fasoli | | DA | lunedì 17 settembre |
| Palestra: Sala Ricreativa - Romanengo | | A | lunedì 3 giugno |
| Ballo liscio principianti** | lunedì | 20.30 - 22.00 | 115+85+85= 285 € |

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE E FITNESS (corpo e coscienza)

| | | | |
|--|--------|---------------|----------------------------|
| Insegnante: Barbara Nespoli | | DA | lunedì 17 settembre |
| Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema | | A | lunedì 10 giugno |
| Corpo e coscienza | lunedì | 20.15 - 21.45 | 104+78+78= 260 € |
| Insegnante: Barbara Nespoli | | DA | lunedì 17 settembre |
| Palestra: Ergoterapeutica - Via Silvio Pellico, 2 - Crema | | A | lunedì 10 giugno |
| Corpo e coscienza | lunedì | 17.00 - 18.30 | 104+78+78= 260 € |

GINNASTICA ORIENTALE (Yoga)

| | | | |
|--|-----------|---------------|-----------------------------------|
| Insegnante: Anna Maria Guercilena | | DA | 26 settembre / 12 dicembre |
| Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema | | A | 9 gennaio / 27 marzo |
| Yoga | mercoledì | 20.30 - 22.00 | ogni pacchetto 86 € |

KICK BOXING

| | | | |
|--|--------------------|---------------|-----------------------------|
| Insegnante: Alberto Mizzotti | | DA | martedì 18 settembre |
| Palestra: Palestra Comunale di San Pietro - Crema | | A | giovedì 6 giugno |
| Kick Boxing | martedì e giovedì* | 19.00 - 20.30 | 184+138+138= 460 € |

* il corso si tiene presso via Macello.

KUNG FU - SHOU BO

| | | | |
|---|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Insegnante: Stefano Vailati | | DA | venerdì 14 settembre |
| Palestra: Palestra Scuola Media Ombriano - Via Rampazzini 14 | | A | venerdì 7 giugno |
| La tana dei piccoli draghi (6-10 anni) | venerdì | 17.30 - 18.30 | 71+53+53= 177 € |
| I giovani draghi (10-12 anni) | venerdì | 18.30 - 19.30 | 71+53+53= 177 € |
| Insegnante: Stefano Vailati | | DA | mercoledì 12 settembre |
| Palestra: Palestra Scuola Media - Ombriano - Via Rampazzini 14 | | A | venerdì 14 giugno |
| Aspiranti draghi (10-17 anni) | mercoledì / venerdì | 19.30 - 20.30 / 19.00 - 20.00 | 142+106+106= 354 € |
| Draghi (adulti) | mercoledì / venerdì | 19.30 - 21.30 / 19.00 - 21.00 | 248+186+186= 620 € |

QI GONG TAIJI QUAN

| | | | |
|---|-----------|---------------|-------------------------------|
| Insegnante: Stefano Vailati | | DA | giovedì 13 settembre |
| Palestra: Palestra Scuola Media - Ombriano - Via Rampazzini 14 | | A | giovedì 13 giugno |
| Qi Gong Taiji Quan (16-99 anni) | giovedì | 20.30 - 22.00 | 102+75+75= 252 € |
| Insegnante: Stefano Vailati | | DA | martedì 18 settembre |
| Palestra: Palestra U.S. Accli di via del Macello 10 - Crema | | A | martedì 4 giugno |
| Qi Gong Taiji Quan | martedì | 14.30 - 15.30 | 71+53+53= 177 € |
| Insegnante: Stefano Vailati | | DA | mercoledì 19 settembre |
| Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema | | A | mercoledì 5 giugno |
| Qi Gong Taiji Quan | mercoledì | 09.30 - 10.30 | 71+53+53= 177 € |

PATTINI IN LINEA

| | | | |
|--|--------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Palestra: Palestra Scuola Media <u>Ombriano</u> - Via Rampazzini 14 | | DA | mercoledì 12 settembre |
| Insegnante: Susanna Scotti - Enrica Crevena | | A | mercoledì 5 giugno |
| Bambini - Base | lunedì | 16.30 - 17.30 | 76+57+57= 190 € |
| Bambini - Intermedio | lunedì / mercoledì | 17.30 - 18.30 / 17.00 - 18.00 | 152+114+114= 380 € |
| Bambini - Avanzato | lunedì / mercoledì | 18.30 - 19.30 / 17.00 - 18.00 | 152+114+114= 380 € |
| Insegnanti: Susanna Scotti e Marcello Riviera | | | |
| Free style cross | lunedì / mercoledì | 19.30 - 21.00 / 18.00 - 19.30 | 192+144+144= 480 € |
| Insegnanti: Susanna Scotti - Angelo Esposito - Marcello Riviera | | | |
| Adulti - Base | lunedì | 21.00 - 23.00 | 152+114+114= 380 € |
| Adulti - Intermedio / Avanzato | mercoledì | 21.30 - 23.30 | 152+114+114= 380 € |
| Palestra: Palestra - <u>San Bernardino</u> - Via Brescia | | DA | mercoledì 12 settembre |
| Insegnanti: Susanna Scotti e Marcello Riviera | | A | mercoledì 5 giugno |
| Bambini - Base | mercoledì | 16.00 - 17.00 | 76+57+57= 190 € |
| Palestra: Palestra Comunale - <u>Scannabue</u> | | DA | giovedì 13 settembre |
| Insegnanti: Susanna Scotti e Enrica Crevena | | A | giovedì 6 giugno |
| Bambini - Base | giovedì | 16.30 - 17.30 | 76+57+57= 190 € |
| Bambini - Intermedio / avanzato | giovedì | 17.30 - 18.30 | 76+57+57= 190 € |
| Palestra: Palestra Comunale - <u>Monte Cremasco</u> | | DA | venerdì 14 settembre |
| Insegnante: Susanna Scotti - Marcello Riviera - Angelo Esposito | | A | venerdì 7 giugno |
| Bambini - Base | venerdì | 16.15 - 17.15 | 76+57+57= 190 € |
| Bambini - Intermedio | venerdì | 17.15 - 18.15 | 76+57+57= 190 € |
| Bambini - Avanzato | venerdì | 18.15 - 19.15 | 76+57+57= 190 € |
| Freestyle high jump | lunedì* / venerdì | 19.30 - 21.00 / 19.00 - 20.30 | 192+144+144= 480 € |
| Adulti - Base | venerdì | 20.30 - 22.30 | 152+114+114= 380 € |
| Adulti - Intermedio / Avanzato | venerdì | 20.30 - 22.30 | 152+114+114= 380 € |

*** il corso si tiene presso la Palestra Scuola Media Ombriano**

GIOCO SPORT

| | | | |
|---|-------------------|---------------|-----------------------------|
| Insegnante: Mara Bresciani | | DA | martedì 11 settembre |
| Palestra: Palestra Comunale - <u>Cremona</u> | | A | giovedì 6 giugno |
| Bambini (5-10 anni) | martedì e giovedì | 16.00 - 17.00 | 132+99+99= 330 € |

GINNASTICA ARTISTICA

| | | | |
|--|--------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Insegnanti: Rossana Sangiovanni e Mara Bresciani | | DA | martedì 18 settembre |
| Palestra: Palestra Scuola Media - <u>Ombriano</u> - Via Rampazzini 14 | | A | giovedì 6 giugno |
| Bambini 1° corso (5-11 anni) | martedì e giovedì | 17.15 - 18.15 | 124+91+91= 306 € |
| Bambini 2° corso (dai 12 anni) | martedì e giovedì | 18.15 - 19.15 | 124+91+91= 306 € |
| Insegnanti: Mara Bresciani | | DA | lunedì 10 settembre |
| Palestra: Palestra Comunale - <u>Montodine</u> | | A | mercoledì 6 giugno |
| Bambini | lunedì / mercoledì | 16.30 - 17.30 / 16.15 - 17.15 | 132+99+99= 330 € |

GINNASTICA PER TUTTI

| | | | |
|--|--------------------|---------------|-----------------------------|
| Insegnante: Chiara Demicheli | | DA | lunedì 17 settembre |
| Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema | | A | mercoledì 29 maggio |
| Ginn. adulti maschile e femminile | lunedì e mercoledì | 14.30 - 15.30 | 124+93+93= 310 € |
| Insegnante: Chiara Demicheli | | DA | martedì 18 settembre |
| Palestra: Palestra Comunale - <u>Capralba</u> | | A | venerdì 31 maggio |
| Ginn. adulti maschile e femminile | martedì e venerdì | 09.00 - 10.00 | 100+75+75= 250 € |

GINNASTICA PER TUTTI

| | | | |
|---|--------------------|---------------|-----------------------------|
| Insegnante: Clara Mussini | | DA | martedì 11 settembre |
| Palestra: Palestra Scuole Elementari - Scannabue | | A | martedì 28 maggio |
| Ginn. mantenimento | martedì | 19.00 - 20.00 | 64+48+48= 160 € |
| Insegnante: Clara Mussini | | DA | giovedì 13 settembre |
| Palestra: Palestra Scuole Elementari - Bagnolo Cremasco | | A | giovedì 30 maggio |
| Ginn. mantenimento | giovedì | 19.30 - 20.30 | 64+48+48= 160 € |
| Insegnante: Marina Taffettani | | DA | lunedì 17 settembre |
| Palestra: Sala Polifunzionale - Oratorio Ombriano | | A | mercoledì 12 giugno |
| Ginn. mantenimento | lunedì e mercoledì | 20.30 - 21.30 | 132+99+99= 330 € |
| Insegnante: Marina Taffettani | | DA | lunedì 17 settembre |
| Palestra: Scuola di Dinamica Corporale - via Sauro 2 - Crema | | A | mercoledì 12 giugno |
| Tenersi in movimento | lunedì e mercoledì | 09.00 - 10.00 | 132+99+99= 330 € |

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE (ginnastica posturale personalizzata)

| | | | |
|---|---------------------|---------------|-----------------------------|
| Insegnante: Valentina Rossi | | DA | martedì 11 settembre |
| Palestra: Palestra San Carlo - Acli Casa - Piazza Manziana - Crema | | A | giovedì 30 maggio |
| Adulti | martedì e giovedì | 09.00 - 10.00 | 152+114+114= 380 € |
| Adulti | martedì e giovedì | 14.30 - 15.30 | 152+114+114= 380 € |
| Adulti | giovedì | 15.30 - 16.30 | 76+57+57= 190 € |
| Adulti | martedì e giovedì | 20.45 - 21.45 | 152+114+114= 380 € |
| Adulti * il corso presso Oratorio San Carlo. | martedì* e giovedì* | 19.35 - 20.35 | 152+114+114= 380 € |
| Insegnante: Valentina Rossi | | DA | martedì 11 settembre |
| Palestra: Palestra Scuola Elementare - Trescore Cremasco | | A | giovedì 30 maggio |
| Adulti | martedì | 17.15 - 18.15 | 80+60+60= 200 € |
| Adulti | martedì e giovedì | 18.15 - 19.15 | 160+120+120= 400 € |

ACROBATICA (dall'esperienza circense)

| | | | |
|---|-----------|---------------|-------------------------------|
| Insegnante: Anke Hein | | DA | sabato 15 settembre |
| Palestra: Palestra Scuole Medie - Bagnolo Cremasco | | A | sabato 8 giugno |
| 1° corso (6-7 anni) | sabato | 10.30 - 11.30 | 68+51+51= 170 € |
| 3° corso (8-13 anni) | sabato | 11.30 - 13.00 | 100+75+75= 250 € |
| 4° corso A (10-15 anni) | sabato | 14.00 - 15.30 | 100+75+75= 250 € |
| Insegnante: Anke Hein | | DA | mercoledì 19 settembre |
| Palestra: Palestra Scuole Medie - Bagnolo Cremasco | | A | mercoledì 5 giugno |
| 2° corso (7-9 anni) | mercoledì | 16.30 - 18.00 | 100+75+75= 250 € |
| 4° corso B (10-15 anni) | mercoledì | 18.00 - 19.30 | 100+75+75= 250 € |
| Insegnante: Anke Hein | | DA | venerdì 14 settembre |
| Palestra: Scuola di Dinamica Corporale - via Sauro 2 - Crema | | A | venerdì 7 giugno |
| 5° corso (15-19 anni) | venerdì | 14.30 - 16.00 | 100+75+75= 250 € |
| Adulti acrobatica (ex aerea) | martedì | 11.30 - 13.00 | 100+75+75= 250 € |
| Adulti | venerdì | 19.00 - 20.30 | 100+75+75= 250 € |

GINNASTICA DOLCE (Pilates)

| | | | |
|---|--------------------|---------------|----------------------------|
| Insegnante: Marina Taffettani | | DA | lunedì 17 settembre |
| Palestra: Scuola di Dinamica Corporale - via Sauro 2 - Crema | | A | venerdì 14 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 € |
| Intermedio Mat 1 / piccoli attrezzi | martedì e giovedì | 13.30 - 14.30 | 132+99+99= 330 € |
| Principianti Mat 1 / piccoli attrezzi | lunedì e mercoledì | 12.50 - 13.50 | 132+99+99= 330 € |
| Insegnante: Marina Taffettani | | DA | lunedì 17 settembre |
| Palestra: Sala Polifunzionale - Oratorio Ombriano | | A | mercoledì 12 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: Marina Bogachuk (lunedì) e Nina Samokovareva (giovedì) | | DA | lunedì 17 settembre |
| Palestra: Palestra Scuola Elementare - Sergnano | | A | giovedì 27 giugno |
| 1° corso (nate nel 2013-2015) | lunedì / giovedì | 16.30 - 17.30 / 16.45 - 17.45 | 132+99+99= 330 € |
| 2° corso (2011-2012) | lunedì / giovedì | 17.00 - 18.00 / 16.45 - 17.45 | 132+99+99= 330 € |
| 3° corso (2009-2010) | lunedì / giovedì | 18.00 - 19.30 / 17.45 - 18.45 | 164+123+123= 410 € |
| 4° corso (2005-2008) | lunedì / giovedì | 19.00 - 20.30 / 17.45 - 18.45 | 164+123+123= 410 € |
| Insegnante: Marina Bogachuk e Nina Samokovareva | | DA | martedì 11 settembre |
| Palestra: Palestra di Via Sinigaglia 4A - Crema (martedì e venerdì) Palestra Scuole Medie - Sergnano (giovedì e sabato) | | A | sabato 29 giugno |
| 8° corso - Agonismo (2007-2011) Cat. bambine-allieve | martedì giovedì venerdì sabato | 17.00 - 19.30 19.00 - 21.00 17.00 - 19.30 09.00 - 12.00 | 308+231+231= 770 € |
| 9° corso - Agonismo (1990-2006) Cat. junior-senior | martedì giovedì* venerdì sabato | 19.30 - 21.00 17.00 - 21.00 19.30 - 21.00 14.30 - 17.30 | 308+231+231= 770 € |
| * il corso si tiene presso la palestra comunale di Cremosano. | | | |
| Insegnante: Marina Bogachuk (mercoledì) e Nina Samokovareva (venerdì) | | DA | mercoledì 12 settembre |
| Palestra: Palestra di Castelnuovo (mercoledì) Palestra di Via Sinigaglia 4A - Crema (venerdì) | | A | venerdì 28 giugno |
| 1° corso (2013-2015) | mercoledì / venerdì | 16.30 - 17.30 / 17.00 - 17.45 | 124+93+93= 310 € |
| 2° e 3° corso (2011-2012) | mercoledì / venerdì | 17.00 - 18.00 / 17.15 - 18.15 | 140+105+105= 350 € |
| 4° corso (2010) | mercoledì / venerdì | 17.45 - 18.45 / 18.00 - 19.00 | 140+105+105= 350 € |
| 5° e 6° corso (2005-2009) | mercoledì / venerdì | 18.45 - 19.45 / 19.00 - 20.00 | 140+105+105= 350 € |
| Insegnante: Marina Bogachuk | | DA | martedì 11 settembre |
| Palestra: Palestra di Via Sinigaglia 4A - Crema | | A | venerdì 28 giugno |
| Corso base per adulti | martedì e venerdì | 20.00 - 21.00 | 156+117+117= 390 € |
| Insegnante: Nina Samokovareva | | DA | mercoledì 12 settembre |
| Palestra: Palestra Comunale - Cremosano | | A | mercoledì 26 giugno |
| Corso base (2011-2015) | mercoledì / sabato | 17.00 - 18.00 / 14.00 - 15.00 | 140+105+105= 350 € |
| Sbarra | sabato | 15.00 - 16.00 | 68+51+51= 170 € |
| 7° corso Preagonismo | lunedì mercoledì sabato | 17.00 - 20.00 18.00 - 20.00 16.00 - 17.00 | 308+231+231= 770 € |
| Insegnanti: Michela Martinenghi e Sara Foppa Vicenzini | | DA | lunedì 17 settembre |
| Palestra: Palestra - San Bernardino - Via Brescia | | A | giovedì 6 giugno |
| 1° corso (4-8 anni) | lunedì / giovedì | 16.30 - 17.30 / 17.30 - 18.30 | 128+96+96= 320 € |
| 2° corso (9-13 anni) | lunedì / giovedì | 17.30 - 19.00 / 18.30 - 20.00 | 188+141+141= 470 € |
| 2° corso (avanzato) | lunedì / giovedì | 17.30 - 19.30 / 18.30 - 20.00 | 216+162+162= 540 € |
| Insegnante: Nina Samokovareva | | DA | martedì 11 settembre |
| Palestra: Palestra di Via Sinigaglia 4A - Crema | | A | venerdì 28 giugno |
| 1° corso (2011-2015) | martedì e venerdì | 17.00 - 18.00 | 156+117+117= 390 € |
| 2° corso (2009-2010) | martedì e venerdì | 18.00 - 19.00 | 156+117+117= 390 € |
| 3° corso (fino al 2008) | martedì e venerdì | 19.00 - 20.00 | 156+117+117= 390 € |
| Insegnante: Nina Samokovareva | | DA | lunedì 10 settembre |
| Palestra: Palestra Sportiva Madignanese - Madignano | | A | lunedì 24 giugno |
| 1° corso (2011-2014) | lunedì | 16.30 - 17.30 | 68+51+51= 170 € |

GINNASTICA AEROBICA (fitness)

| | | | |
|--|-------------------|---------------|-----------------------------|
| Insegnante: Marina Taffettani | | DA | martedì 18 settembre |
| Palestra: Scuola di Dinamica Corporeale - via Sauro 2 - Crema | | A | giovedì 13 giugno |
| Total body workout | martedì e giovedì | 10.00 - 11.00 | 132+99+99= 330 € |

GINNASTICA AEROBICA

| | | | |
|---|---------|---------------|----------------------------|
| Insegnante: Valentina Patrini | | DA | martedì 4 settembre |
| Palestra: Palestra Scuola Media - Ombriano - Via Rampazzini 14 | | A | martedì 28 maggio |
| Z fitness | giovedì | 19.30 - 20.30 | 68+51+51= 170 € |
| Total body | martedì | 19.30 - 20.30 | 68+51+51= 170 € |

| | | | |
|---|--------------------|---------------|---------------------------|
| Insegnante: Valentina Patrini | | DA | lunedì 3 settembre |
| Palestra: San Carlo - Saloncino Oratorio - Piazza Manziana - Crema | | A | mercoledì 6 giugno |
| Z bisettimanale | lunedì e mercoledì | 19.30 - 20.30 | 148+111+111= 370 € |
| Z monosettimanale | lunedì | 20.30 - 21.30 | 76+57+57= 190 € |

| | | | |
|---|---------|---------------|-----------------------------|
| Insegnante: Valentina Patrini | | DA | giovedì 13 settembre |
| Palestra: San Carlo - Saloncino Oratorio - Piazza Manziana - Crema | | A | giovedì 25 maggio |
| Z Gold - per i non più giovani | giovedì | 10.00 - 11.00 | 68+51+51= 170 € |

| | | | |
|---|-----------|---------------|------------------------------|
| Insegnante: Valentina Patrini | | DA | mercoledì 5 settembre |
| Palestra: San Carlo - Saloncino Oratorio - Piazza Manziana - Crema | | A | mercoledì 29 maggio |
| Z Strong | mercoledì | 20.30 - 21.30 | 68+51+51= 170 € |

| | | | |
|--|---------|---------------|---------------------------|
| Insegnante: Valentina Patrini | | DA | lunedì 3 settembre |
| Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema | | A | venerdì 24 maggio |
| Ginnastica in sospensione | lunedì | 13.00 - 14.00 | 68+51+51= 170 € |
| Ginnastica in sospensione | venerdì | 20.00 - 21.00 | 68+51+51= 170 € |

| | | | |
|---|---------|---------------|-----------------------------|
| Insegnante: Valentina Patrini | | DA | martedì 11 settembre |
| Palestra: Palestra Scuole Elementari - Scannabue | | A | martedì 28 maggio |
| Z fitness | martedì | 21.00 - 22.00 | 64+48+48= 160 € |

NEW ACQUA DANCE

| | | | |
|--|---------------------------------|---------------|-------------------------------|
| Insegnante: Clara Mussini | | DA | mercoledì 26 settembre |
| Palestra: Centro Benessere "I Colori della vita" - Bagnolo Cremasco | | A | mercoledì 26 giugno |
| Acqua dance | mercoledì (max 10 partecipanti) | 09.00 - 10.00 | 136+102+102= 340 € |

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