

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**:
 - ✓ per i rinnovi 20,00 - 30,00 - 35,00 euro in base alla copertura desiderata (validità 1/01/2024 - 31/12/2025)
 - ✓ per i nuovi tesserati 23,00 - 33,00 - 38,00 euro in base alla copertura desiderata (validità 1/09/2024 - 31/12/2025)
 - I corsi hanno un **costo annuale**. La **quota** può essere versata interamente al momento dell'iscrizione oppure può essere suddivisa in tre rate o rate mensili .
In specifico per chi opta per le tre rate le scadenze sono
 - ✓ all'iscrizione
 - ✓ entro il 15 dicembre
 - ✓ entro il 15 marzo
- Il mancato pagamento impedirà l'accesso alla palestra.
- Il pagamento può essere effettuato in segreteria tramite contanti o Bancomat solo per chi opta per il pagamento annuale, per chi opta per il pagamento rateale l'unica forma di pagamento è il Rid Bancario
- Riduzione del 10% per iscritti a due corsi e familiari, sulla quota - corso **seguito per intero** (escluso pre-agonismo e agonismo). Ulteriori sconti possono essere presi in considerazione su presentazione di ISEE.
 - **Visita medica obbligatoria** a carico degli iscritti, da consegnare all'inizio dell'attività o alla scadenza : il tipo/obbligatorietà del tipo di visita medica dipende dalla disciplina frequentata.
 - I corsi partono con un minimo di 8 iscritti ed un minimo di 12 iscritti per i corsi di pre-agonismo e agonismo.

DANZA CLASSICA

Insegnante: Romina Cinquetti			DA	mercoledì 18 settembre		
Palestra: Scuola di Dinamica Corporeale - via Sauro 2 - Crema			A	mercoledì 11 giugno		
Corso propedeutico	lunedì e mercoledì	16.30 - 17.30	400 €/annuo	135 €/trimestre	45,50 €/mese	
1° corso	lunedì e mercoledì	17.30 - 18.30	400 €/annuo	135 €/trimestre	45,50 €/mese	
2° corso	lunedì e mercoledì	18.30 - 20.00	550 €/annuo	185 €/trimestre	62 €/mese	
3° corso	lunedì e mercoledì	15.00 - 16.30	550 €/annuo	185 €/trimestre	62 €/mese	
4° corso	lunedì e mercoledì	20.00 - 21.30	550 €/annuo	185 €/trimestre	62 €/mese	
Corso di Repertorio	lunedì	21.30 - 22.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
* inizio lunedì 07 Ottobre						
Insegnante: Romina Cinquetti			DA	sabato 21 settembre		
Palestra: Scuola di Dinamica Corporeale - via Sauro 2 - Crema			A	sabato 14 giugno		
Punte integrazione 2° corso	sabato	13.00 - 14.00	250 €/annuo	85 €/trimestre	28,50 €/mese	
Punte integrazione 3° corso	sabato	14.00 - 15.30	320 €/annuo	108 €/trimestre	36,50 €/mese	
Punte integrazione 4° corso	sabato	15.30 - 17.00	320 €/annuo	108 €/trimestre	36,50 €/mese	
Insegnante: Paola Cadeddu			DA	lunedì 16 settembre		
Palestra: Palestra U.S. Accli di via del Macello 10 - Crema			A	venerdì 06 giugno		
1° corso - propedeutico (4 - 6 anni)	lunedì	16.30 - 17.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
2° corso	venerdì	16.30 - 18.00	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	
3° corso	mercoledì	17.30 - 19.00	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	
4° corso	venerdì	18.00 - 19.30	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	
5° corso	lunedì	20.00 - 21.30	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	
Lezione di studio - medio/avanzato	mercoledì	20.30 - 22.00	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	
Insegnante: Martina Jeraci			DA	mercoledì 11 settembre		
Palestra: Casa del Volontariato - Romanengo			A	venerdì 6 giugno		
1° corso (4 - 6 anni)	mercoledì	16.30 - 17.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
2° corso (7-10 anni)	mercoledì	17.30 - 18.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
3° corso (11-14 anni)	mercoledì	18.30 - 20.00	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	
4° corso	venerdì	19.30 - 21.00	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	

Insegnante: Martina Jeraci			DA martedì 10 settembre		
Palestra: Palestra "Ex Scuola elementare", piazza Aisery 4 - Moscazzano			A martedì 10 giugno		
1° corso (4 - 6 anni)	giovedì	16.30 - 17.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese
2° corso	martedì	18.00 - 19.30	320 €/annuo	108 €/trimestre	37 €/mese
3° corso	martedì	16.30 - 18.00	320 €/annuo	108 €/trimestre	37 €/mese
3° corso	martedì	19.30 - 21.00	320 €/annuo	108 €/trimestre	37 €/mese
Insegnante: Francesco Cremonesi			DA martedì 10 settembre		
Palestra: Palestra Le Class, via Circonvallazione 5/e - Offanengo			A venerdì 13 giugno		
1° Corso	martedì e venerdì	16.30 - 17.30	480 €/annuo	161 €/trimestre	54,50 €/mese
2° Corso	martedì e venerdì	18.30 - 19.30	480 €/annuo	161 €/trimestre	54,50 €/mese

BABY DANCE

Insegnante: Chiara Demicheli			DA martedì 10 settembre		
Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema			A venerdì 13 giugno		
Baby Dance (2° anno asilo - 1° anno el.)	martedì e venerdì	16.30 - 17.15	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese
Insegnante: Marina Taffettani			DA martedì 10 settembre		
Palestra: Sala Polifunzionale Oratorio Ombriano - via Chiesa - Crema			A martedì 10 giugno		
Baby Dance (4 - 5 anni)	martedì	16.30 - 17.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese

DANZA MODERNA

Insegnante: Chiara Demicheli			DA lunedì 09 settembre		
Palestra: Palestra San Carlo - piazza Manziana 17 - Crema			A venerdì 13 giugno		
1° corso (2° - 3° anno elementari)	martedì giovedì	17.15 - 18.00 16.30 - 17.15	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese
2° corso (4° - 5° anno el. - 1° anno medie)	lunedì e mercoledì	16.30 - 17.30	380 €/annuo	128 €/trimestre	44 €/mese
Intermedio (da 2° anno medie)	martedì giovedì	18.00 - 19.00 17.15 - 18.15	380 €/annuo	128 €/trimestre	44 €/mese
Medio - Avanzato	martedì giovedì	19.00 - 20.30 18.15 - 19.30	465 €/annuo	156 €/trimestre	53 €/mese
Avanzato 1	lunedì e mercoledì	17.30 - 19.00	510 €/annuo	172 €/trimestre	58 €/mese
Avanzato 2	lunedì e mercoledì	19.00 - 20.30	510 €/annuo	172 €/trimestre	58 €/mese
Tecnica e lab. coreografico 1	venerdì	18.00 - 19.30	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese
Tecnica e lab. coreografico 2	giovedì	19.30 - 21.00	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese

DANZA MODERN JAZZ

Insegnante: Paola Cadeddu			DA martedì 17 settembre		
Palestra: Scuola di Dinamica Corporale - via Sauro 2 - Crema			A giovedì 12 giugno		
1° e 2° corso bambini	martedì e giovedì	16.30 - 17.30	400 €/annuo	135 €/trimestre	46 €/mese
3° corso A	martedì e giovedì	17.30 - 18.30	400 €/annuo	135 €/trimestre	46 €/mese
3° corso A avanzato	martedì e giovedì	15.30 - 16.30	400 €/annuo	135 €/trimestre	46 €/mese
5° corso	martedì e giovedì	18.30 - 20.00	550 €/annuo	185 €/trimestre	63 €/mese
6° corso	martedì e giovedì	20.00 - 21.30	550 €/annuo	185 €/trimestre	63 €/mese
Insegnante: Paola Cadeddu			DA lunedì 16 settembre		
Palestra: Palestra U.S. Acli di via del Macello 10 - Crema			A venerdì 13 giugno		
3° corso B	lunedì mercoledì	17.30 - 18.30 16.30 - 17.30	400 €/annuo	135 €/trimestre	46 €/mese
3° corso B avanzato	lunedì e venerdì	15.30 - 16.30	400 €/annuo	135 €/trimestre	46 €/mese
4° corso	lunedì mercoledì	18.30 - 20.00 19.00 - 20.30	550 €/annuo	185 €/trimestre	63 €/mese
Corso Musical Adulti	venerdì	19.30 - 20.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese
Corso Adulti Avanzato	venerdì	20.30 - 21.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese
Insegnante: Martina Jeraci			DA giovedì 12 settembre		
Palestra: Palestra "Ex Scuola elementare", p.za Aisery 4 - Moscazzano			A giovedì 12 giugno		
1° corso (5 - 7 anni)	giovedì	17.30 - 18.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese
2° corso	giovedì	18.30 - 19.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese
3°/4° corso	giovedì	19.30 - 21.00	320 €/annuo	108 €/trimestre	37 €/mese
Insegnante: Martina Jeraci			DA venerdì 13 settembre		
Palestra: Casa del Volontariato - Romanengo			A venerdì 13 giugno		
1° corso (5 - 7 anni)	lunedì e venerdì	16.30 - 17.30	425 €/annuo	143 €/trimestre	48 €/mese
2° corso	lunedì e venerdì	17.30 - 18.30	425 €/annuo	143 €/trimestre	48 €/mese
3° corso	lunedì e venerdì	18.30 - 19.30	425 €/annuo	143 €/trimestre	48 €/mese
4° corso	lunedì mercoledì	19.30 - 20.30 19.00 - 20.00	425 €/annuo	143 €/trimestre	48 €/mese
5° corso	lunedì	20.30 - 21.30	570 €/annuo	191 €/trimestre	65 €/mese
	mercoledì	20.00 - 21.30			

Insegnante: Elena Vavassori			DA	martedì 24 settembre		
Palestra: Palestra Scuola Media - via Verdi 2 - Trescore Cremasco			A	giovedì 12 giugno		
1° e 2° corso (dai 5 anni)	martedì e giovedì	17.00 - 17.45	325 €/annuo	110 €/trimestre	37 €/mese	
Corso Teenagers	martedì e giovedì	17.45 - 18.45	400 €/annuo	135 €/trimestre	46 €/mese	
Corso avanzato	martedì e giovedì	18.45 - 20.00	450 €/annuo	151 €/trimestre	51 €/mese	
Insegnante: Carla Donarini			DA	lunedì 23 settembre		
Palestra: Sala Oratorio - Cremosano			A	lunedì 9 giugno		
1° Corso Base	lunedì	16.30 - 17.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
Corso Intermedio	lunedì	17.30 - 18.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
Corso Avanzato	lunedì	18.30 - 19.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
Insegnante: Noemi Verzeri			DA	sabato 21 settembre		
Palestra: Palestra Scuola Elementare - Pieranica			A	sabato 7 giugno		
1° Corso Asilo	sabato	10.00 - 11.00	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
2° Corso Elementari (1^, 2^, 3^ el.)	sabato	11.00 - 12.00	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
Insegnante: Francesco Cremonesi			DA	martedì 10 settembre		
Palestra: Palestra Le Class, via Circonvallazione 5/e - Offanengo			A	venerdì 13 giugno		
Corso Open class	martedì e venerdì	17.30 - 18.30	480 €/annuo	161 €/trimestre	55 €/mese	
Insegnante: Ginevra Tomella			DA	martedì 10 settembre		
Palestra: Palestra Scuola Elementare - Madignano			A	venerdì 7 giugno		
Elementari	martedì e giovedì	17.00 - 18.00	390 €/annuo	130 €/trimestre	45 €/mese	

cONTEMPOdANCE

Insegnante: Clara Mussini			DA	venerdì 13 settembre		
Palestra: Palestra Scuola Elementare - Bagnolo Cremasco			A	venerdì 6 giugno		
Base 1 (6 - 8 anni)	lunedì venerdì	16.15 - 17.15 16.30 - 17.30	340 €/annuo	115 €/trimestre	39 €/mese	
Base 2 (9 - 10 anni)	lunedì mercoledì	17.15 - 18.15 18.00 - 19.00	340 €/annuo	115 €/trimestre	39 €/mese	
Intermedio/Avanzato (medie - 1° - 2° anno superiori)	martedì e giovedì	17.30 - 19.00	450 €/annuo	151 €/trimestre	51 €/mese	
Grandi (3° - 4° - 5° anno superiori)	lunedì venerdì	18.15 - 19.45 17.30 - 19.00	450 €/annuo	151 €/trimestre	51 €/mese	
Palestra: Palestra Scuola Medie - Bagnolo Cremasco			DA	lunedì 16 settembre		
			A	lunedì 9 giugno		
Propedeutico asilo (4 - 5 anni)	lunedì	16.15 - 17.15	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
Insegnante: Clara Mussini			DA	mercoledì 18 settembre		
Palestra: Palestra Scuola Elementare - Crespiatica			A	mercoledì 4 giugno		
Base 1 (6 - 8 anni)	mercoledì	16.40 - 17.40	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	

TEATRO DANZA (DANZA MODERNA)

Insegnante: Marina Taffettani			DA	giovedì 12 settembre		
Palestra: Sala Polifunzionale Oratorio Ombriano - via Chiesa - Crema			A	giovedì 12 giugno		
1° corso (6- 9 anni)	giovedì	16.30 - 17.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
2° corso (10-14 anni)	martedì e giovedì	17.30 - 18.30	410 €/annuo	137 €/trimestre	47 €/mese	
Corso Avanzato	martedì e giovedì	19.30 - 21.30	700 €/annuo	235 €/trimestre	79 €/mese	

HIP - HOP DANCE

Insegnante: Chiara Manghisi			DA	martedì 10 settembre		
Palestra: Palestra U.S. Acli di via del Macello 10 - Crema			A	martedì 3 giugno		
Corso Elementari Base 1	martedì	18.00 - 19.00	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
Corso Elementari Base 2	giovedì	18.00 - 19.00	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
Corso Medie 1	martedì	16.30 - 18.00	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	
Corso Superiori 1	martedì	15.00 - 16.30	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	
*La lezione del mercoledì si terrà presso la Palestra dell'Oratorio dei Sabbioni, Via Cappuccini 30 - Crema						
Insegnante: Chiara Manghisi			DA	mercoledì 11 settembre		
Palestra: Oratorio dei Sabbioni, Via Cappuccini 30 - Crema			A	venerdì 6 giugno		
Corso Elementari Avanzato	mercoledì	17.00 - 18.30	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	
Corso Medie 2	venerdì	15.00 - 16.30	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	
Corso Superiori 2	mercoledì	18.30 - 20.00	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	

HIP HOP specialità heels

Insegnante: Chiara Manghisi			DA	lunedì 9 settembre		
Palestra: Fit Club, via Adua 17 - Crema			A	lunedì 2 giugno		
Corso Unico	lunedì	18.30 - 19.30	300 €/annuo	101 €/trimestre	35 €/mese	

ACRO DANCE

Insegnante: Chiara Manghisi			DA	giovedì 12 settembre		
Palestra: Palestra U.S. Accli di via del Macello 10 - Crema			A	giovedì 5 giugno		
Corso Avanzato	giovedì	17.00 - 18.00	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
Corso Teenagers	giovedì	15.00 - 16.30	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	
Insegnante: Chiara Manghisi			DA	venerdì 9 settembre		
Palestra: Oratorio dei Sabbioni, Via Cappuccini - Crema			A	venerdì 6 giugno		
Corso Base	lunedì	16.45 - 17.45	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
Corso potenziato	venerdì	16.30 - 18.00	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	

DANZA DI CARATTERE

Insegnante: Katy Oceana			DA	giovedì 26 settembre		
Palestra: Palestra U.S. Accli di via del Macello 10 - Crema			A	giovedì 12 giugno		
1° corso	giovedì	19.00 - 20.30	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	
Insegnante: Katy Oceana			DA	martedì 24 settembre		
Palestra: Palestra San Carlo - piazza Manziana 17 - Crema			A	martedì 10 giugno		
2° corso	martedì	20.30 - 22.00	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	

DANZE REGIONALI/BALLI DA SALA

Insegnante: Federica Fasoli			DA	sabato 21 settembre		
Palestra: Palestra San Carlo - piazza Manziana 17 - Crema			A	sabato 7 giugno		
Ballo liscio avanzato**	sabato	17.30 - 18.30	260 €/annuo	87 €/trimestre	30 €/mese	

**Liscio: mazurca, valzer viennese, polka, tango, fox trot, beguine

DANZE INTERNAZIONALI - Balli Caraibici

Insegnante: Federica Fasoli			DA	venerdì 20 settembre		
Palestra: Palestra San Carlo - piazza Manziana 17 - Crema			A	venerdì 6 giugno		
Balli caraibici perfezionamento*	venerdì	21.00 - 22.00	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
Balli caraibici avanzato*	venerdì	22.00 - 23.00	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
*Caraibici: merengue, bachata, salsa portoricana						
Insegnante: Federica Fasoli			DA	giovedì 19 settembre		
Palestra: Palestra U.S. Accli di via del Macello 10 - Crema			A	giovedì 5 giugno		
Balli caraibici principianti	giovedì	21.00 - 22.30	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	
*Caraibici: merengue, bachata, salsa portoricana						
Insegnante: Federica Fasoli			DA	sabato 21 settembre		
Palestra: Palestra San Carlo - piazza Manziana 17 - Crema			A	sabato 7 giugno		
Balli di gruppo caraibici	sabato	16.30 - 17.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	

BALLI DI GRUPPO - TIP TAP

Insegnante: Mattia Pettinari			DA			
Palestra: Fit Club, via Adua 17 - Crema			A			
Corso Teenager	martedì	19.00 - 20.00	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
Corso Adulti	martedì	20.30 - 21.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	

DANZA DEL VENTRE*

Insegnante: Silvia Brazzoli			DA	martedì 17 settembre		
Palestra: Palestra U.S. Accli di via del Macello 10 - Crema			A	martedì 03 giugno		
Base	martedì	19.00 - 20.00	220 €/annuo	75 €/trimestre		
Intermedio	martedì	20.00 - 21.15	320 €/annuo	108 €/trimestre		
Avanzato	martedì	21.15 - 22.30	320 €/annuo	108 €/trimestre		

*Per il corso di danza del ventre non verrà applicata nessuna riduzione del 10% per iscritti a due corsi e famigliari

GINNASTICA ARTISTICA

Insegnante: Francesca Trezzi - Nicole Anelli - Emanuele Papini - Riccardo Cortesi			DA	venerdì 13 settembre		
Palestra: Palestra Scuole Medie Ombriano - Via Rampazzini 14 - Crema			A	venerdì 6 settembre		
1° corso Baby (3 - 5 anni)	mercoledì e venerdì	16.30 - 17.15	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese	
2° corso Base (6 - 10 anni)	mercoledì e venerdì	17.00 - 18.00	330 €/annuo	111 €/trimestre	38 €/mese	
3° corso Base (dai 11 anni)	mercoledì e venerdì	18.00 - 19.30	450 €/annuo	151 €/trimestre	51 €/mese	
Insegnante: Francesca Trezzi - Nicole Anelli - Emanuele Papini - Riccardo Cortesi			DA	venerdì 13 settembre		
Palestra: Palestra Scuole Medie Ombriano - Via Rampazzini 14 - Crema			A	venerdì 20 giugno		
Corso Avanzato	mercoledì	17.30 - 19.30	550 €/annuo	183 €/trimestre	62 €/mese	
inserimento dopo approvazione dello staff tecnico	venerdì	17.30 - 19.30				

BABY GYM (propedeutico alla ginnastica ritmica)

Insegnante: Sara Foppa Vicenzini			DA martedì 10 settembre		
Palestra: Palestra Scuole Elementari Borgo San Pietro - Crema			A martedì 3 giugno		
Corso Asilo Bambine (3 - 5 anni)	martedì	16.30 - 18.00	315 €/annuo	106 €/trimestre	36 €/mese

GINNASTICA RITMICA

Insegnante: Petya Staneva			DA giovedì 12 settembre		
Palestra: Palestra Scuole Elementari Borgo San Pietro - Crema			A giovedì 5 giugno		
Corso Base (6 - 10 anni)	giovedì	16.30 - 18.00	315 €/annuo	106 €/trimestre	36 €/mese

Insegnante: Petya Staneva			DA lunedì 9 settembre		
Palestra: Centro Sportivo, Via Dante - Madignano			A mercoledì 25 giugno		
Corso Agonismo	lunedì e mercoledì sabato	17.30 - 20.30 14.00 - 17.00	650 €/annuo	217 €/trimestre	73 €/mese

Insegnante: Sara Foppa Vicenzini			DA lunedì 9 settembre		
Palestra: Centro Sportivo, Via Dante - Madignano			A lunedì 9 giugno		
Corso Base (dai 6 anni)	lunedì	17.00 - 18.30	315 €/annuo	106 €/trimestre	36 €/mese

Insegnante: Sara Foppa Vicenzini			DA lunedì 9 settembre		
Palestra: Centro Sportivo, Via Dante - Madignano			A sabato 7 giugno		

Corso Pre Agonismo 1 (6 - 10 anni)	mercoledì	16.30 - 18.30	600 €/annuo	200 €/trimestre	68 €/mese
	giovedì*	16.30 - 18.00			
	sabato	14.00 - 16.00			

* La lezione del giovedì si terrà presso la Palestra delle scuole medie di Via Rampazzini 14 - Crema

Corso Pre Agonismo 2 (11 - 14 anni)	mercoledì	18.30 - 20.30	600 €/annuo	200 €/trimestre	68 €/mese
	giovedì*	18.00 - 19.30			
	sabato	14.00 - 16.00			

* La lezione del giovedì si terrà presso la Palestra delle scuole medie di Via Rampazzini 14 - Crema

Corso Pre Agonismo 3 (su selezione liv. Avanzato)	lunedì	18.30 - 20.30	650 €/annuo	217 €/trimestre	73 €/mese
	venerdì	18.00 - 20.00			
	sabato	14.00 - 17.00			

Insegnante: Giulia Giordano - Silvia Giroletti			DA lunedì 9 settembre		
Palestra: Via Sinigallia presso "Al Tennis" centro sportivo - Crema			A lunedì 2 giugno		
Corso Ape 6 - 8 anni (2016 - 2018)	lunedì mercoledì	17.00 - 18.00 18.00 - 19.00	390 €/annuo	131 €/trimestre	45 €/mese

Insegnante: Rachele Bergamaschi - Greta Monfredini - Giulia Giordano - Silvia Giroletti			DA martedì 10 settembre		
Palestra: Palestra Scuola Elementare San Bernardino - via Brescia - Crema			A giovedì 5 giugno		
Corso Baby 3 - 5 anni (2019 - 2021)	mercoledì	16.30 - 17.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese
Corso base 1 7 - 9 anni (2015 - 2017)	martedì e giovedì	17.00 - 18.30	460 €/annuo	155 €/trimestre	52 €/mese
Corso base 2 10 - 11 anni (2014 - 2010)	martedì e giovedì	18.00 - 19.30	460 €/annuo	155 €/trimestre	52 €/mese

Insegnante: Rachele Bergamaschi - Giulia Giordano - Silvia Giroletti			DA lunedì 9 settembre		
Palestra: Via Sinigallia presso "Al Tennis" centro sportivo - Crema			A giovedì 5 giugno		

Corso Pre Agonismo - inserimento dopo approvazione dello staff tecnico	lunedì	18.00 - 20.00	600 €/annuo	200 €/trimestre	68 €/mese
	mercoledì	19.00 - 21.00			
	sabato	14.00 - 16.00			

* La lezione del sabato si terrà presso la Palestra del Pacioli, Via Dogali - Crema o "Al Tennis" centro sportivo - Crema

Insegnante: Greta Monfredini - Rachele Bergamaschi			DA lunedì 9 settembre		
Palestra: Via Sinigallia presso "Al Tennis" centro sportivo - Crema			A giovedì 5 giugno		

Corso Agonismo - inserimento dopo approvazione dello staff tecnico	lunedì	17.00 - 19.00	650 €/annuo	217 €/trimestre	66 €/mese
	mercoledì	18.00 - 20.00			
	sabato	14.00 - 17.00			

* La lezione del sabato si terrà presso la Palestra del Pacioli, Via Dogali - Crema o "Al Tennis" centro sportivo - Crema

Corso Agonismo Elite - inserimento dopo approvazione dello staff tecnico	lunedì	17.00 - 20.00	650 €/annuo	217 €/trimestre	66 €/mese
	mercoledì	18.00 - 21.00			
	sabato	14.00 - 17.00			

* La lezione del sabato si terrà presso la Palestra del Pacioli, Via Dogali - Crema o "Al Tennis" centro sportivo - Crema

Insegnante: Alessia Mameli - Giulia Giordano			DA martedì 10 settembre		
Palestra: Oratorio Trescore Cremasco			A venerdì 6 giugno		

Corso Baby (3 - 6 anni)	venerdì*	16.30 - 17.30	190 €/annuo	65 €/trimestre	22 €/mese
2° corso (6 - 9 anni)	martedì	17.30 - 18.30	360 €/annuo	121 €/trimestre	41 €/mese
	venerdì*	17.30 - 18.30			
3° corso (10 - 14 anni)	martedì	18.30 - 19.30	360 €/annuo	121 €/trimestre	41 €/mese
	venerdì*	18.30 - 19.30			

* Le lezioni di venerdì si terranno presso la palestra della scuola media di Trescore Cremasco

Insegnante: Ambra Bianchessi			DA lunedì 9 settembre		
Palestra: Misano Gera D'Adda			A mercoledì 25 giugno		
Corso Base	lunedì e venerdì	16.30 - 17.30	315 €/annuo	106 €/trimestre	36 €/mese

PARKOUR

Palestra: Palestra Scuole Medie Ombriano - Via Rampazzini 14 - Crema					
Corso Base				Giorni e orari da definire	
Corso Intermedio				Giorni e orari da definire	

ACROBATICA (circense)

Insegnante: Margherita Cavallari					
Palestra: Palestra Scuole Medie - Bagnolo Cremasco					
			DA	martedì 10 settembre	
			A	mercoledì 4 giugno	
1° corso (4 -5 anni)	mercoledì	16.30 - 17.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese
2° corso (6 - 8 anni)	giovedì	16.30 - 18.00	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese
3° corso (9 - 11 anni)	mercoledì	17.30 - 19.00	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese
4° corso (12-15 anni)	martedì	17.00 - 18.30	309 €/annuo	104 €/trimestre	35,50 €/mese

ACROBATICA AEREA (tessuti, cerchio, trapezio)

Insegnante: Anke Hein					
Palestra: Scuola di Dinamica Corporeale - via Sauro 2 - Crema					
			DA	martedì 17 settembre	
			A	sabato 7 giugno	
Corso Ragazzi (da 16 anni) (max 6 partecipanti)	venerdì	15.00 - 16.30	420 €/annuo	141 €/trimestre	48 €/mese
Corso Adulti (max 6 partecipanti)	martedì e venerdì	12.45 - 13.45	550 €/annuo	185 €/trimestre	62 €/mese
Corso Adulti principianti (max 6 partecipanti)	sabato	17.15 - 18.45	420 €/annuo	141 €/trimestre	48 €/mese
Corso Adulti avanzato (massimo 6 partecipanti)	mercoledì	21.45 - 23.15	420 €/annuo	141 €/trimestre	48 €/mese
Corso Adulti 2° anno (max 6 partecipanti)	sabato	11.15 - 12.45	420 €/annuo	141 €/trimestre	48 €/mese
Corso Adulti Intermedio 3° anno (max 6 part.)	venerdì	18.00 - 19.30	420 €/annuo	141 €/trimestre	48 €/mese
Corso Aerea e acrobalance avanzato (max 6 part.)	venerdì	19.30 - 21.00	420 €/annuo	141 €/trimestre	48 €/mese

KUNG FU: TANG LANG QUAN - SHUAI JIAO

Insegnante: Stefano Vailati					
Palestra: Palestra Scuole Medie Ombriano - Via Rampazzini 14 - Crema					
			DA	mercoledì 11 settembre	
			A	mercoledì 28 maggio	
Adulti	mercoledì	19.30 - 21.30	450 €/annuo	151 €/trimestre	51 €/mese

QI GONG TAIJI QUAN

Insegnante: Stefano Vailati					
Palestra: Palestra Scuole Medie Ombriano - Via Rampazzini 14 - Crema					
			DA	mercoledì 11 settembre	
			A	mercoledì 28 maggio	
Qi Gong Taiji Quan	martedì	18.30 - 19.30	315 €/annuo	106 €/trimestre	36 €/mese

SPORT A ROTELLE: pattini in linea e freestyle

Insegnante: Marcello Riviera - Susanna Scotti - Giulia Mapelli					
Ilaria Doldi - Daniele Cuccovillo- Chiara Favalli					
Palestra: Polisportiva Castelnuovo - via Zambellini 29 - Crema					
			DA	lunedì 16 settembre	
			A	venerdì 6 giugno	
Baby (3 - 5 anni)	venerdì	16.15 - 17.00	170 €/annuo	58 €/trimestre	20 €/mese
Bambini - Base monosettimanale	lunedì	16.30 - 17.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese
Bambini - Base monosettimanale	mercoledì	16.30 - 17.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese
Bambini - Base bisettimanale	lunedì e mercoledì	16.30 - 17.30	442 €/annuo	148 €/trimestre	50,50 €/mese
Bambini - Intermedio monosettimanale	lunedì	17.30 - 18.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese
Bambini - Intermedio monosettimanale	mercoledì	17.30 - 18.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese
Bambini - Intermedio bisettimanale	lunedì e mercoledì	17.30 - 18.30	442 €/annuo	148 €/trimestre	50,50 €/mese
Ragazzi - Base/Intermedio monosettimanale	lunedì	15.30 - 16.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese
Ragazzi - Base/Intermedio bisettimanale	lunedì e mercoledì	15.30 - 16.30	442 €/annuo	148 €/trimestre	50,50 €/mese
Corso Avanzato Preagonismo Free Style	lunedì	18.30 - 19.30	550 €/annuo	185 €/trimestre	62 €/mese
Fine corso venerdì 27 giugno	mercoledì	18.30 - 19.30			
	venerdì	17.00 - 18.30			
Corso Agonismo Free Style	lunedì	19.30 - 21.00	650 €/annuo	217 €/trimestre	66 €/mese
Fine corso venerdì 27 giugno	mercoledì	19.30 - 21.00			
	venerdì	18.30 - 20.30			
Adulti (per tutti i livelli)	lunedì	21.00 - 23.00	450 €/annuo	151 €/trimestre	51 €/mese
Adulti (per tutti i livelli)	mercoledì	21.00 - 23.00	450 €/annuo	151 €/trimestre	51 €/mese

G.P.T.: salute e fitness

Insegnante: Clara Mussini				DA martedì 17 settembre		
Palestra: Palestra Scuole Elementari - Bagnolo Cremasco				A giovedì 29 maggio		
Ginnastica mantenimento	martedì e giovedì	19.00 - 20.00	340 €/annuo	115 €/trimestre	39 €/mese	
Insegnante: Clara Mussini				DA mercoledì 18 settembre		
Palestra: Palestra Scuole Elementari - Bagnolo Cremasco				A mercoledì 30 maggio		
Ginnastica mantenimento	mercoledì e venerdì	13.00 - 14.00	340 €/annuo	115 €/trimestre	39 €/mese	
Insegnante: Marina Taffettani				DA lunedì 9 settembre		
Palestra: Sala Polifunzionale Oratorio Ombriano - via Chiesa - Crema				A mercoledì 28 maggio		
Ginnastica per tutti - monosettimanale	lunedì	20.30 - 21.30	220 €/annuo	74 €/trimestre	25,5€/mese	
Insegnante: Marina Taffettani				DA mercoledì 11 settembre		
Palestra: Scuola di Dinamica Corporale - via Sauro 2 - Crema				A mercoledì 11 giugno		
Ginnastica dolce - Risveglio muscolare	lunedì e mercoledì	9.00 - 10.00	340 €/annuo	115 €/trimestre	39 €/mese	
Insegnante: Marina Taffettani				DA venerdì 29 settembre		
Palestra: Sala Polifunzionale Oratorio Ombriano - via Chiesa - Crema				A venerdì 30 maggio		
Ginnastica dolce - over 70	venerdì	11.00 - 12.00	165 €/annuo	55 €/trimestre	21 €/mese	

SALUTE E FITNESS

Insegnante: Marina Taffettani				DA mercoledì 11 settembre		
Palestra: Scuola di Dinamica Corporale - via Sauro 2 - Crema				A venerdì 13 giugno		
Ginnastica posturale sensoriale Metodo GPS di Massimo Alfieri	martedì e giovedì	10.00 - 11.00	410 €/annuo	137 €/trimestre	47 €/mese	
Pilates mat flow	martedì e giovedì	9.00 - 10.00	410 €/annuo	137 €/trimestre	47 €/mese	
Pilates mat flow	giovedì	13.00 - 14.00	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
Pilates Tonic	lunedì e mercoledì	12.50 - 13.50	410 €/annuo	137 €/trimestre	47 €/mese	
Pilates Principianti	venerdì	9.00 - 10.00	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
Insegnante: Marina Taffettani				DA mercoledì 11 settembre		
Palestra: Sala Polifunzionale Oratorio Ombriano - via Chiesa - Crema				A giovedì 12 giugno		
Pilates Principianti	lunedì e mercoledì	18.30 - 19.30	390 €/annuo	131 €/trimestre	45 €/mese	
Pilates Intermedio 1	martedì e giovedì	18.30 - 19.30	390 €/annuo	131 €/trimestre	45 €/mese	
Pilates Intermedio 2/Avanzato	lunedì e mercoledì	19.30 - 20.30	390 €/annuo	131 €/trimestre	45 €/mese	
Pilates Mat Work	Mercoledì	20.30 - 21.30	220 €/annuo	74 €/trimestre	25,5€/mese	

** Per i corsi di pilates, possibilità di Tessera a Ingressi con validità 6 mesi:
Tessera 10 ingressi da 1 ora 95 €

GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE

Insegnante: Anna Brognoli				DA martedì 17 settembre		
Palestra: Palestra San Carlo - piazza Manziana 17 - Crema				A giovedì 29 maggio		
Ginnastica finalizzata alla salute personalizzata (mini. 6 iscritti - max. 9 iscritti)	martedì e giovedì	9.00 - 10.00	420 €/annuo	141 €/trimestre	48 €/mese	
Ginnastica finalizzata alla salute personalizzata (mini. 6 iscritti - max. 9 iscritti)	martedì e giovedì	10.00 - 11.00	420 €/annuo	141 €/trimestre	48 €/mese	
Ginnastica finalizzata alla salute personalizzata (mini. 6 iscritti - max. 9 iscritti)	mercoledì e venerdì	14.30 - 15.30	420 €/annuo	141 €/trimestre	48 €/mese	
Ginnastica finalizzata alla salute personalizzata (mini. 6 iscritti - max. 9 iscritti)	giovedì	21.00 - 22.00	220 €/annuo	74 €/trimestre	25,50 €/mese	
Insegnante: Marco Vigo				DA martedì 1 ottobre		
Palestra: Salone Oratorio Santa Maria - Via Battaglio - Crema				A martedì 27 maggio		
GPT: ginnastica di mantenimento	martedì	18.30 - 19.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	30 €/mese	
Insegnante: Oriana De Paola				DA mercoledì 11 settembre		
Palestra: Salone Oratorio Santa Maria - Via Battaglio - Crema				A mercoledì 28 maggio		
GPT: mantenimento ed equilibrio	mercoledì	19.30 - 20.30	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese	
Insegnante: Chiara Demicheli				DA lunedì 16 settembre		
Palestra: Palestra San Carlo - Piazza Manziana 17 - Crema				A giovedì 29 maggio		
Ginnastica finalizzata alla salute	lunedì e giovedì	14.20 - 15.20	330 €/annuo	111 €/trimestre	38 €/mese	
Insegnante: Chiara Demicheli				DA martedì 24 settembre		
Palestra: Palestra Comunale - Capralba				A venerdì 30 maggio		
Ginnastica finalizzata alla salute	martedì e venerdì	9.00 - 10.00	250 €/annuo	85 €/trimestre	32 €/mese	
Insegnante: Marina Taffettani				DA lunedì 9 settembre		
Palestra: Scuola di Dinamica Corporale - via Sauro 2 - Crema				A mercoledì 11 giugno		
Ginnastica dolce - over 70	lunedì - mercoledì	10.00 - 11.00	18 € al mese (x 8 mesi)			

* Per i corsi di ginnastica finalizzata alla salute possibilità di Tessera a Ingressi con validità 6 mesi
Tessera 10 ingressi da 1 ora 95 €

GINNASTICA AEROBICA - Pacchetto fitness

Insegnante: Valentina Patrini	DA	lunedì 9 settembre	
Palestra: Palestra San Carlo - piazza Manziana 17 - Crema	A	lunedì 26 maggio	
Workout Total Body Pre Lavorativo		lunedì	6.00 - 7.00 *
Insegnante: Valentina Patrini	DA	lunedì 9 settembre	
Palestra: Palestra San Carlo - piazza Manziana 17 - Crema	A	lunedì 26 maggio	
Total body Bassa intensità		lunedì	9.30 - 10.30 *
Insegnante: Valentina Patrini	DA	lunedì 2 settembre	
Palestra: Palestra San Carlo - piazza Manziana 17 - Crema	A	lunedì 26 maggio	
Ginnastica in sospensione con utilizzo Trx (2 cavi non elastici)		lunedì	11.45 - 12.45 *
Insegnante: Valentina Patrini	DA	lunedì 2 settembre	
Palestra: Palestra San Carlo - piazza Manziana 17 - Crema	A	lunedì 26 maggio	
Z Strong 30 minuti		lunedì	13.00 - 13.30 *
Insegnante: Valentina Patrini	DA	lunedì 2 settembre	
Palestra: San Carlo - Saloncino Oratorio - Piazza Manziana 17 - Crema	A	lunedì 26 maggio	
Z Preserale		lunedì	18.15 - 19.15 *
Z Serale		lunedì	19.30 - 20.30 *
Insegnante: Valentina Patrini	DA	martedì 3 settembre	
Palestra: Palestra Scuole Medie Ombriano - Via Rampazzini 14 - Crema	A	martedì 27 maggio	
Total body Intenso		martedì	19.30 - 20.30 *
Insegnante: Valentina Patrini	DA	mercoledì 4 settembre	
Palestra: San Carlo - Saloncino Oratorio - Piazza Manziana 17 - Crema	A	mercoledì 28 maggio	
Z Preserale		mercoledì	18.15 - 19.15 *
Z bisettimanale Serale		mercoledì	19.30 - 20.30 *
Insegnante: Valentina Patrini	DA	giovedì 5 settembre	
Palestra: Palestra Scuole Medie Ombriano - Via Rampazzini 14 - Crema	A	giovedì 22 maggio	
Strong NATION		giovedì	19.30 - 20.30 *
Insegnante: Valentina Patrini	DA	venerdì 6 settembre	
Palestra: Palestra San Carlo - piazza Manziana 17 - Crema	A	venerdì 23 maggio	
Workout Total Body Pre Lavorativo		venerdì	6.00 - 7.00 *
Insegnante: Valentina Patrini	DA	venerdì 6 settembre	
Palestra: Palestra San Carlo - piazza Manziana 17 - Crema	A	venerdì 23 maggio	
Total body Bassa intensità		venerdì	9.30 - 10.30 *
Insegnante: Valentina Patrini	DA	venerdì 6 settembre	
Palestra: Palestra San Carlo - piazza Manziana 17 - Crema	A	venerdì 23 maggio	
Ginnastica in sospensione con utilizzo Trx (2 cavi non elastici)		venerdì	19.45 - 20.45 *

Abbonamenti Fitness

Abbonamento Monosettimanale	230 €/annuo	78 €/trimestre	26,50 €/mese
Abbonamento Bisettimanale	420 €/annuo	141 €/trimestre	48 €/mese
Abbonamento Trisettimanale	600 €/annuo	200 €/trimestre	68 €/mese

Tessere a Ingressi

10 ingressi da 1 ora	95 €
20 ingressi da 1 ora	180 €
30 ingressi da 1 ora	265 €

* Con il Pacchetto Fitness scegli di allenarti 1, 2 o 3 volte a settimana.

In base ai propri impegni ci si può allenare nei giorni e orari sopra indicati, cambiando a proprio piacimento in base alle necessità, prenotandosi di volta in volta alla lezione preferita. Si potrà scegliere tra un abbonamento annuale o una tessera a ingressi.

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.