



Associazione Culturale Contrada dei Miracoli CORSI di Zumba



L'Associazione organizza per l'anno 2016 un corso di Zumba per signore e ragazze oltre i 15 anni. "Fitness a ritmo di musica latina, salsa, merengue e rumba si mescolano insieme per dare vita ad un'insolita lezione di aerobica per tonificare tutto il corpo".

Le lezioni verranno seguite dall'insegnante di danza **Valentina Nicolini**, che già da anni collabora con noi nei corsi di danza hip hop.

Questa breve guida potrà esservi utile per le informazioni sul corso.

SVOLGIMENTO E COSTI

Le lezioni si svolgeranno il **venerdì** sera a partire dalle ore 20,30 alle 21,30.

Il primo incontro informativo e per le iscrizioni si terrà **venerdì 14 ottobre** presso la Palestra della Scuola Secondaria di 1° grado di Cerro Veronese.

La quota d'iscrizione relativa all'assicurazione per infortuni è di € 25,00.

Il corso di 10 lezioni si svolgerà dal 14 ottobre al 16 dicembre 2016.

La quota del corso è di € 60,00.

Il corso si svolgerà al raggiungimento di un numero minimo di iscritte e potrà cambiare la destinazione di realizzazione se non potremo avere la disponibilità della Palestra della Scuola Secondaria (Palazzetto dello Sport di Cerro o altra palestra).

Le lezioni perse o per malattia o per motivi personali dell'insegnante, verranno recuperate. Le lezioni perse dalle allieve per motivi di salute o per motivi personali non possono essere recuperate, trattandosi di corsi collettivi.

INDICAZIONI OPERATIVE

Per accedere in palestra saranno necessarie scarpe da ginnastica pulite.

Si consiglia di arrivare con scarpe diverse per cambiarle prima di entrare in palestra.

Si consiglia, inoltre, di mangiare leggero e almeno mezzora prima della lezione, cercando di limitare l'assunzione di liquidi.

E' possibile portare a lezione una bottiglietta d'acqua o una bevanda energizzante. Non sono ammessi altri tipi di bevande.

Si ricorda che l'insegnante è disponibile telefonicamente o via sms, e l'organizzazione è disponibile nel primo incontro o ai numeri di telefono sotto indicati.

CERTIFICATI MEDICI

Viste le modifiche intervenute alla normativa nazionale ed essendo stati inseriti i corsi di danza nelle attività ludico-motorie, non verrà richiesto alcun certificato medico che attesti l'idoneità fisica. Verrà comunque richiesta la compilazione di una attestazione di sana e robusta costituzione per l'attività amatoriale.

ISCRIZIONE E TESSERA

All'atto dell'iscrizione viene rilasciata la tessera sociale dell'Associazione.

RECAPITI TELEFONICI

Per quanto riguarda, i rapporti e comunicazioni con l'insegnate, il numero di cellulare di Valentina è il seguente: 348 5947198.

All'atto dell'iscrizione verrà inoltre richiesto un numero di cellulare e indirizzo mail in modo da potervi prontamente contattare per eventuali comunicazioni.

Per comunicazioni e/o problematiche relative al corso sarà possibile contattare l'organizzazione al seguente n. cell. 348 2502992 (Daniele) o 392 2565954 (Danilo).

Oppure al seguente indirizzo mail: info@contradadeimiracoli.it - daniele@contradadeimiracoli.it

Altre notizie, anche sulle attività dell'Associazione, o per scaricare i moduli, le potete trovare sul nostro NUOVO SITO: www.contradadeimiracoli.it o sulla pagina Facebook Contrada dei Miracoli.

L'Organizzazione Contrada dei Miracoli

Calendario del corso:

venerdì: 14 ottobre 2016
21 ottobre 2016
28 ottobre 2016
4 novembre 2016
11 novembre 2016
18 novembre 2016
25 novembre 2016
2 dicembre 2016
9 dicembre 2016
16 dicembre 2016