

presso LA PISCINA COPERTA di MOLETOLO Via Luigi Anedda 23/A 43122 Parma

## Programma corsi da ottobre 2019 a maggio 2020

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	<b>13,00-13,50</b>	<i>Sedute individuali</i>	<i>Sedute individuali</i>	<b>13,00-13,50</b>	<i>Sedute individuali</i>
	<b>13,50-14,40</b>	<b>13,50-14,40</b>	<i>Sedute individuali</i>	<b>13,50-14,40</b>	<b>13,50-14,40</b>
	<i>pausa</i>		<i>Sedute individuali</i>	<i>pausa</i>	
	<b>15,00-15,50</b>	<i>Sedute individuali</i>	<i>Sedute individuali</i>	<b>15,00-15,50</b>	<i>Sedute individuali</i>
	<b>15,50-16,40</b>	<i>Sedute individuali</i>	<i>Sedute individuali</i>	<b>15,50-16,40</b>	<i>Sedute individuali</i>
	<b>16,40-17,30</b>	<i>Sedute individuali</i>	<i>Sedute individuali</i>	<b>16,40-17,30</b>	<i>Sedute individuali</i>
	<b>17,30-18,20</b>	<b>17,30-18,20</b>	<i>Sedute individuali</i>	<b>17,30-18,20</b>	<b>17,30-18,20</b>
	<b>18,20-19,10</b>	<b>18,20-19,10</b>		<b>18,20-19,10</b>	<b>18,20-19,10</b>
	<b>19,10-20,00</b>	<b>19,10-20,00</b>		<b>19,10-20,00</b>	<b>19,10-20,00</b>

L'abbonamento ai corsi mensile (€ 14,50 a seduta) o trimestrale (€ 305,00) va effettuato **prima** dell'inizio del periodo in cui si intende frequentare il corso. Si rimanda al "Regolamento e Modalità di Partecipazione" per i dettagli

### La Palestra Kinè effettuerà i seguenti giorni di chiusura nell'annualità 2019-2020:

Venerdì 1 Novembre 2019  
 da Lunedì 23 Dicembre 2019 a Lunedì 6 Gennaio 2020 compresi  
 da Giovedì 9 Aprile a Mercoledì 15 Aprile 2020 compresi  
 Venerdì 1 Maggio 2020  
 Lunedì 1 e Martedì 2 giugno 2020  
 da Lunedì 10 a Venerdì 14 Agosto 2020 compresi

Al fine di permettere il controllo della postura e l'autocorrezione, il rispetto delle altre persone presenti e del personale, è richiesto di presentarsi in palestra:

- ✓ puntuali a inizio lezione (né prima né dopo!)
- ✓ indossando una sola maglietta ADERENTE (o costume intero per le ragazze). No capi con cappuccio!!
- ✓ indossando calze PULITE (**non utilizzare quelle indossate ma cambiarle in spogliatoio**)
- ✓ indossando una tuta o calzoncini (no calzoni, jeans, gonnelline, ecc)
- ✓ con i capelli raccolti in modo da lasciare libere le spalle ed il viso
- ✓ con un asciugamano

Si chiede gentilmente di rinnovare l'iscrizione (mensile o trimestrale) **PRIMA della scadenza** della precedente.

Si consiglia ai genitori dei ragazzi di consultarsi brevemente con il personale **almeno una volta al mese**