



Associazione Civica  
Montimar S.D.  
www.montimar.it



# Stagione sportiva anno 2014/2015 Adulti e Bambini

**Inizio corsi il 23 settembre**

**In prova gratuita fino al 30 settembre**

## Bambini Bambine e Ragazze

- **CORSI DI GINNASTICA RITMICA** per bambine a partire dai 3 anni dal 23/9

Presso Palestra Belardi di Marzocca :

Gruppo base (3-5 anni)

martedì dalle 17,00 alle 18,00

venerdì dalle 17,00 alle 18,00

Gruppo Avanzato (dai 6 anni)

martedì dalle 17,00 alle 18,30

venerdì dalle 17,00 alle 18,30



- **PROPEDEUTICA 3-5 anni bambini e bambine** martedì dalle 17,00 alle 18,00 dal 23/9  
Insegnanti: Elena Montesi e istruttrici federali. Le età dei livelli di ogni gruppo sono indicative. I gruppi definitivi per la ginnastica ritmica verranno formati dalla responsabile del corso Elena Montesi. Tel n. 338/1024275.



## Adulti

**CORSO DI BODY TONIC**

**GINNASTICA AEROBICA E DI MANTENIMENTO**

Presso Palestra Scuola elementare Montignano

Mercoledì - Venerdì dalle 20,30 alle 21,30 insegnante Elena Montesi

dal 24/9



**CORSI DI GINNASTICA FISIOTERAPICA**

**STRETCHING— ESERCIZI A CORPO LIBERO**

Presso la sede Montimar Via De' Liguori, 23—

**INSEGNANTE**

Sara Rosi

**DAL 1° OTTOBRE**

Tel. 339/1448318

Il Lunedì e Giovedì, Martedì e Venerdì dalle ore 15,30 16,30



**CORSO DI ZUMBA CENTRO SOCIALE ADRIATICO**  
**LUNEDI' DALLE 17,30 ALLE 18,30; MERCOLEDI' 18,30—19,30**

Insegnante Giulia Marcucci

**DAL 22 settembre**

