



Il Centro Provinciale Sportivo Libertas con l'ASD Libertas Nuoto Siena organizza presso la Palestra dell'Istituto Sarrocchi via Pisacane - Siena

- ~ **Ginnastica PRE PARTO** : ginnastica per gestanti
- ~ **GIN TONIC** : ginnastica tonificante
- ~ **YOGA** : ginnastica attiva e di rilassamento per il benessere del corpo e della mente
- ~ **SMILE Fitness** : ginnastica dolce, posturale, ricreativa con giochi di oggi e di ieri
- ~ **Corsi A.F.A.** : attività fisica adattata

Contatti: Segreteria Centro Provinciale Sportivo Libertas Siena, Via dei Fusari 44, libertas.siena@email.it, www.libertas.siena.it, Tel: 0577/431511
Segreteria Libertas Nuoto, info@libertasnuotosiena.it
www.libertasnuotosiena.it



CENTRO PROVINCIALE
SPORTIVO LIBERTAS DI
SIENA IN
COLLABORAZIONE CON
L'A.S.D. LIBERTAS NUOTO
SIENA





CORSI IN PALESTRA

Quota di iscrizione comprensiva di assicurazione € 15,00

Per i Soci LIBERTAS NUOTO speciali pacchetti Nuoto/Palestra ;
per i Soci CRAL convenzionati con il Centro Provinciale Libertas di Siena c'è uno sconto di € 5,00 su tutti i corsi Bisettimanali e di €2,00 sui Monosettimanali

L'ISCRIZIONE DEVE ESSERE ACCOMPAGNATA DA CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA

PROGRAMMA		
CORSO	ORARI	COSTO
PRE PARTO	Lunedì e Mercoledì 18:45 - 19:30	40 € BiSett 25 € MonoSett
GIN TONIC	Mercoledì e Venerdì 19:30 - 20:15	40 € BiSett 25 € MonoSett
SMILE FITNESS	Mercoledì e Venerdì 20:15 - 21:00	40 € BiSett 25 € MonoSett
YOGA	Martedì e Giovedì 18:00 - 19:00	50 € BiSett 35 € MonoSett
A.F.A.	Lunedì e Venerdì 18:00 - 18:45	€ 25

CONTATTI

Segreteria Centro Provinciale Sportivo Libertas Siena, Via dei Fusari 44, libertas.siena@email.it, www.libertas.siena.it, Tel: 0577/43151

Segreteria Libertas Nuoto, info@libertasnuotosiena.it, www.libertasnuotosiena.it