

## PROMO FAMIGLIE:

Le attività di:  
CALCIO\*, PALLAVOLO e GINNASTICA ARTISTICA  
applicano uno sconto

del **50%**

sull'iscrizione del secondo figlio minore.  
Lo sconto si applica sull'attività che costa meno.  
La quota associativa resta invariata.

\*CSI escluso

Prova gratuita fino al 31/12/2024,  
con il pagamento della sola  
quota associativa (Euro 20,00)  
Si consiglia di chiedere ai responsabili  
delle attività i costi da Gennaio 2025.  
Promozione rivolta alle NUOVE ISCRIZIONI  
di ATLETI nelle prime fasce di età per le attività  
di Calcio, Ginnastica Artistica e Pallavolo.  
Non cumulabile con sconto secondo figlio.

PROMO  
NUOVE ISCRIZIONI  
PICCOLI  
ATLETI

**QUOTA ASSOCIATIVA € 20,00**

È d'obbligo la presentazione di un  
**certificato medico valido**  
al momento dell'iscrizione.  
Senza il certificato medico  
non sarà possibile iscriversi  
e l'atleta non potrà svolgere  
regolare allenamento o partita/gara.

Si consiglia, dove è possibile, di inoltrare richieste via mail.  
Si ricorda inoltre, che l'iscrizione, per poter essere detratta fiscalmente,  
dovrà essere pagata con assegno, bonifico bancario o POS.

# Polisportiva San Giorgio

Associazione Sportiva Dilettantistica



**attività**  
**2024/2025**

inizio attività Settembre 2024

Via Cicogna, 8/D - 20012 CUGGIONO  
polisportiva.sangiorgio@gmail.com

(è consigliabile effettuare le iscrizioni on-line.  
Per richieste particolari contattare la segreteria)

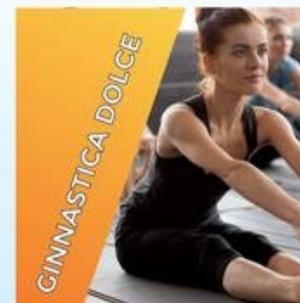


Rivolta ai bambini da 4 anni in su.  
Lezioni bisettimanali  
Gare agonistiche  
Questa disciplina aiuta l'equilibrio, la mobilità articolare e la potenza muscolare.  
E' una specialità sportiva tra le più impegnative.



**Piccoli Amici 2019/18/17**  
**Primi Calci 2016/15**  
**Pulcini 2014**  
**215 euro annui**

**CSI CATEGORIA OPEN 2000 e precedenti**  
**(costo CSI 235 euro annui)**  
**CUGGIONO**



Lezioni bisettimanali.  
Questa disciplina rappresenta un antidoto contro la sedentarietà. Attività fisica di basso impatto, stretching, movimenti lenti e graduali e musica rilassante.

**1 h a settimana - 210 euro annui**  
**mercoledì e venerdì 9,30/10,30 - ILARIA**  
**CUGGIONO - SALONCINO ORATORIO**

**2 h a settimana - MATERNA**

**315 euro annui**

**3 h a settimana - CORSO BASE**

**330 euro annui**

**4 h a settimana - CORSO INTERMEDIO/AVANZATO**

**360 euro annui**

**6 h a settimana - CORSO AVANZATO**

**400 euro annui**

**lunedì e mercoledì 17,30/20,30**

**martedì 17,00/19,00,**

**giovedì 17,00/19,00**

**venerdì 17,00 /19,00**

**CUGGIONO PALACOSMEL**



**Minivolley**  
**Under 11**

**Under 13 femminile**

**Under 14 femminile**

**Under 15 maschile**

**Under 16 femminile**

**Libera Mista**

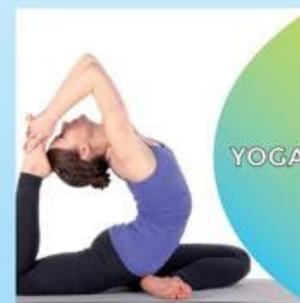
**Libera Genitori**

**da 215 euro annui**

**PALACOSMEL**

**Palestra comunale BERNATE**

**Palestra comunale CUGGIONO**



Disciplina che mira, attraverso tecniche fisiche e mentali, al benessere psicologico. Lo yoga aiuta a tonificare e rassodare. Con lo yoga si attivano tutte le fasce muscolari presenti del nostro corpo.

**1 h a settimana - 320 euro annui**  
**mercoledì 20,00/21,00**  
**CUGGIONO - SALONCINO ORATORIO - GIUSEPPE**



Programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, molto importanti per tenere il corpo bilanciato. Allevia e previene dolori alla schiena.

**1 h a settimana - 320 euro annui**

**martedì 18,00/18,50 + 19,00/19,50**

**giovedì 18,30/19,20**

**CUGGIONO - SALONCINO ORATORIO - MONICA**



12 ore con maestro, assicurazione, ski pass e materiale per il corso (racchette, sci e scarponi)  
**costo da definire**

**I corsi partiranno solo al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.**

**I corsi nel saloncino potranno ospitare max 15 partecipanti**

**È possibile iscriversi a più corsi tenuti nel saloncino con sconti sul costo totale**



I benefici di un programma total body sono innumerevoli: perdita di peso, tonificazione, miglioramento della resistenza, forza mentale e diminuzione dello stress.

**1 h a settimana - 210 euro annui**  
**martedì 20,00/20,50**  
**giovedì 12,30/13,20 + 19,30/20,20**  
**CUGGIONO - SALONCINO ORATORIO - MONICA & MILO**

Il contenuto di questo volantino potrà subire modifiche.