



C
O
R
S
I

2025/2026

Per informazioni:

Margherita Caldana 349 268 1334

oppure inviare mail a noicustoza@gmail.com

Edizione del Settembre 2025

Chi si può iscrivere?

Si possono iscrivere solo i tesserati ai circoli NOI, maggiorenni, e anche minorenni (per i minori l'iscrizione dovrà essere fatta e firmata da un genitore), residenti, e non, a Sommacampagna.

Per i corsi che finiscono entro il 2025 restano valide le tessere 2025, per i corsi che iniziano o finiscono nel 2026 sarà necessario nel mese di gennaio rinnovare le tessere.

Come ci si iscrive?

- scaricare il modulo di iscrizione ai Corsi 2025/2026 dalla homepage del sito web <https://sites.google.com/site/noicustoza/>
- inviare il modulo compilato all'indirizzo mail noicustoza@gmail.com oppure imbucarlo nella cassetta postale del Noi Custoza.
- si possono trovare moduli cartacei presso il centro Noi.

Come e dove pagare?

- con bonifico, anche on-line:

IBAN: IT61T0503459860000000003049 presso Banco BPM intestato a Noi Custoza.

- In tutti i casi indicare causale come segue:

<numero corso> + <nome e cognome dell'iscritto>

La ricevuta del pagamento deve essere inviata all'indirizzo mail noicustoza@gmail.com oppure imbucata nella cassetta postale del Noi Custoza.

Per i corsi annuali (da 30 lezioni) si può pagare in due tranches da 135 euro con saldo totale entro il 31 Gennaio 2026.

Per chi intende iscriversi a due corsi il costo totale è di 510 euro.

Nel bonifico non deve essere aggiunta la quota relativa alla tessera.

Come ci si ritira?

- Comunicare per iscritto il proprio ritiro motivato da cause di forza maggiore. In questo caso si potranno concedere eventuali rimborsi.

Il rimborso viene effettuato solo con bonifico bancario, perciò è necessario indicare correttamente tutti i dati.

Come ci si tessera?

Per chi non è attualmente tesserato deve regolarizzarsi.

La validità della nuova tessera sarà da ottobre 2025 a dicembre 2026.

- Per i nati fino al 2007 compreso euro 12,50 (pre-tesseramento ad Ottobre)
- Per i nati dal 2008 compreso euro 10,50 (pre-tesseramento ad Ottobre)

Per il tesseramento è necessario compilare il modulo (con il codice fiscale) scaricabile dal sito <https://sites.google.com/site/noicustoza/> o ritirabile presso la bacheca del NOI ed imbucarlo nella cassetta postale insieme ad una busta chiusa con i soldi

IMPORTANTE!

PUÒ ACCEDERE AI CORSI SOLO CHI È IN POSSESSO DELLA TESSERA ED HA INVIATO L'ISCRIZIONE E LA CONTABILE DEL PAGAMENTO

PRIMA LEZIONE PROVA GRATUITA

**Per partecipare alla lezione di prova
è necessaria la prenotazione via whatsapp**

solo ed esclusivamente ai numeri indicati
o all'indirizzo mail del Noi

TERMINE ISCRIZIONI SABATO 11 OTTOBRE 2025

RIATTIVAZIONE MUSCOLARE: Girardelli Enrico (laureato in scienze motorie)



Il corso è rivolto alle persone adulte di ogni età, finalizzato alla mobilitazione globale di tutte le articolazioni e alla riattivazione dei muscoli di ogni distretto corporeo. Le attività motorie offerte possono essere adattate in base al livello di intensità e difficoltà preferito, garantendo che tutti abbiano l'opportunità di partecipare, indipendentemente dalla loro condizione fisica attuale.

Durante il corso, verranno presentati una varietà di esercizi, ciascuno con differenti approcci e modalità, come esercizi a terra, in posizione eretta, con supporto a parete, senza ausilio di attrezzi o utilizzando semplici strumenti come palline da tennis, palle, bastoni ed elastici. Questi esercizi copriranno diverse finalità, tra cui il potenziamento muscolare, lo stretching, il miglioramento della coordinazione e dell'equilibrio, la consapevolezza del corpo e della postura, la respirazione e la mobilitazione della colonna.

Codice corso 01	Quota: € 270	Partecipanti: minimo 7 massimo 12	Lezioni: 30 incontri il martedì dalle 9,00 alle 10,00	Calendario: dal 7 ottobre
----------------------------------	-------------------------------	---	---	-------------------------------------

TOTAL BODY: Leone Costanza (istruttrice di pilates, zumba fitness, total body, step, strong, functional, stretching mobility, acqua fitness e altre discipline)



Il corso aerotono è un allenamento aerobico a ritmo di musica con l'ausilio di piccoli attrezzi.

Rassodamento e tonificazione (in particolare zona glutei, cosce e addome) oltre che concentrazione, coordinazione e rilassamento.

Codice corso 02	Quota: € 270	Partecipanti: minimo 7 massimo 12	Lezioni: 30 incontri il martedì dalle 18,15 alle 19,15	Calendario: dal 7 ottobre
----------------------------------	-------------------------------	---	--	-------------------------------------

Materiale: scarpe da ginnastica pulite (devono essere cambiate prima di entrare in palestra), tappetino.
Altri materiali verranno indicati dall'insegnante durante il corso.

GINNASTICA DOLCE: Fin Paola



Praticando esercizi specifici con movimenti lenti, si migliora il tono e l'elasticità della struttura scheletrica, tendinea,

articolare e muscolare.

Codice corso 03	Quota: € 270	Partecipanti: minimo 7 massimo 12	Lezioni: 30 incontri il giovedì dalle 9,00 alle 10,00	Calendario: dal 9 Ottobre
----------------------------------	-------------------------------	---	---	-------------------------------------

Materiale: tappetino, calze antiscivolo.

PILATES: Leone Costanza (istruttrice di pilates, zumba fitness, total body, step, strong, functional, stretching mobility, acqua fitness, e altre discipline)



Il pilates è un tipo di ginnastica (metodo fitness) focalizzato sul controllo della postura tramite la regolazione del baricentro. Migliora la flessibilità, la mobilità, la forza, il movimento e l'equilibrio. Adatto a tutti, si parte da un pilates base e l'intensità può essere aumentata nel tempo, man mano che il corpo si adatta alla pratica.

Codice corso 05	Quota: € 270	Partecipanti: minimo 7 massimo 12	Lezioni: 30 incontri il venerdì dalle 18,00 alle 19,00	Calendario: dal 10 Ottobre
----------------------------------	-------------------------------	---	--	--------------------------------------

Materiale: scarpe da ginnastica pulite (devono essere cambiate prima di entrare in palestra), tappetino.
Altri materiali verranno indicati dall'insegnante durante il corso.

In caso di posti rimasti disponibili sarà possibile iscriversi anche a gennaio.

DANZA E CERCHIO AEREO:

per info rivolgersi all'associazione
"Diversamente in Danza"
Federica 348 003 4288

