



## Ginnastica artistica

**Quando** Martedì e giovedì 17.30/19.30 (Pascoli) Mercoledì 16.30/18.30 (De Sabata) **dal 29.09.2020**  
**Dove** Palestra S. Pr. "Pascoli" di Scanzo / Palestra S. Pr. "De Sabata" di Tribulina  
**Per chi** 1° ora: Bambine/i 3-6 anni - 2° ora: Bambine/i 6-10 anni  
**Costo** € 160/anno (1 lez/sett) / € 250/anno (2 lez/sett) + quota associativa  
**Contatti** Ref. Spiranelli Anna 328.8503954



## Ginnastica dolce

**Quando** Martedì e giovedì 16.30/17.30 **dal 29.09.2020**  
**Dove** Palestra Scuola Primaria "Pascoli" di Scanzorosciate  
**Per chi** Adulti  
**Costo** da definire in base alle iscrizioni  
**Contatti** Ref. Natalia Zanotti 339.5992111



## Ginnastica vertebrale e posturale

**Quando** Lunedì e giovedì 19.30/20.30 (De Sabata) Mercoledì ore 14.30/15.30 (Don Bosco) **dal 28.09.2020**  
**Dove** Palestra Scuola Primaria "De Sabata" di Tribulina Oratorio "Don Bosco" Gavarno Vescovado  
**Per chi** Adulti  
**Costo** € 100/quadr.(1 lez/sett) - € 170/quadr. (2 lez/sett) - € 240/quadr.(3 lez/sett)  
**Contatti** Istrutt. Andrea Carrara 340.4729020



## Ginnastica vertebrale

**Quando** Mercoledì e venerdì 9.00/10.00 e 10.15/11.15 **dal 30.09.2020 al 20.11.2020** lezioni di recupero per gli iscritti a Febbraio 2020; a seguire iscrizioni per i successivi corsi  
**Dove** Palazzetto dello Sport di Scanzo (via Ambrosioli)  
**Per chi** Adulti  
**Costo** € 90/quadrimestre (1 lez/sett)  
**Contatti** Ref. Anna Lisa Casali 333.6403823



## Yoga bimbi

**Quando** Lunedì 17.00/18.00 **dal 28.09.2020**  
**Dove** Palestra S. Pr. "De Sabata" di Tribulina  
**Per chi** Ragazzi 8-12 anni  
**Costo** € 100/quadrimestre  
**Contatti** Istrutt. Valentina Lancia 339.2254456



## Yoga dinamico

**Quando** Lunedì 18.30/19.30 (De Sabata) - Martedì 10.00/11.00 (Palazzetto Scanzo) Mercoledì 18.00/19.00 - 19.00/20.00 (Pascoli) **dal 28.09.2020**  
**Dove** Palestra S. Pr. "De Sabata" di Tribulina / Palazzetto dello Sport di Scanzo (via Ambrosioli) / Palestra S. Pr. "Pascoli" di Scanzo  
**Per chi** Tutti  
**Costo** € 120/quadr. (1 lez/sett) - € 210/quadr. (2 lez/sett)  
**Contatti** Istrutt. Valentina Lancia 339.2254456



## Hata Yoga

**Quando** Lunedì 9.30/10.30 - Giovedì 20.30/21.30 **dal 28.09.2020**  
**Dove** Sala Polivalente di Negrone  
**Per chi** Adulti  
**Costo** da definire in base alle iscrizioni  
**Contatti** Ref. Susanna Rasmò 340.5441128



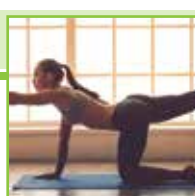
## Kriya Hatha Yoga

**Quando** Venerdì 20.30/21.30 **dal 02.10.2020** (lezione di prova)  
**Dove** Palestra Scuola Primaria "Pascoli" di Scanzo  
**Per chi** Adulti  
**Costo** Abb. annuale € 270 / Abb. quadrimestrale € 150  
**Contatti** Istrutt. Stefano Meinardi 334.2323498



## Vinyasa Yoga

**Quando** Mercoledì 18.30/19.30 - 19.30/20.30 **dal 30.09.2020**  
**Dove** Palestra Scuola Primaria "De Sabata" di Tribulina  
**Per chi** Tutti  
**Costo** € 120/quadr. (1 lez/sett) + quota associativa  
**Contatti** Ref. Asd Etude 340.6922172



## Pilates

**Quando** Martedì e giovedì 9.30/10.30 **dal 29.09.2020**  
**Dove** Sala Polivalente di Negrone  
**Per chi** Adulti  
**Costo** Quota associativa € 60 + quota di partecipazione  
**Contatti** Sportime 333.6734313



## Total body

**Quando** Martedì e giovedì 19.30/20.30 **dal 29.09.2020**  
**Dove** Palestra scuola primaria "Pascoli" di Scanzo  
**Per chi** Adulti  
**Costo** Quota associativa € 60 + quota di partecipazione  
**Contatti** Sportime 333.6734313



## Zumba

**Quando** Mercoledì 20.30/21.30 **dal 30.09.2020**  
**Dove** Sala Polivalente di Negrone  
**Per chi** Ragazza/e dai 14 anni e Adulti  
**Costo** Importo da definire in base alle iscrizioni  
**Contatti** Istrutt. Yolisa Fuentes 349.8550377



## Hip Hop

**Quando** Venerdì 16.30/17.30 (10/15 anni ins. Marco) - Venerdì 17.30/18.30 (6/10 anni - ins. Eleonora) **dal 02.10.2020**  
**Dove** Palestra Scuola Primaria "De Sabata" di Tribulina  
**Per chi** Bambini/ragazzi dai 6 ai 15 anni  
**Costo** € 100/quadr. + € 30 iscrizione annuale (tesseramento e assicurazione)  
**Contatti** Istrutt. Marco Biava 380.1725073



## Scuola di ballo tango argentino - liscio con stile

**Quando** Mercoledì 20.00/22.00 **dal 30.09.2020**  
**Dove** Palestra Scuola Primaria "Pascoli" di Scanzo  
**Per chi** Adulti  
**Costo** € 100/10 lezioni + € 12 tesseramento annuale  
**Contatti** Istrutt. Mauro Manessi 329.7432621 / Monica Cemetero 335.224603



## Scuola di ballo latino/caraibici e boogie woogie

**Quando** Giovedì 21.00/22.00 **dal 01.10.2020**  
**Dove** Palestra Scuola Primaria "De Sabata" di Tribulina  
**Per chi** Tutti  
**Costo** Importo da definire in base alle iscrizioni  
**Contatti** Istrutt. Doris Visintainer 340.6539071



## Tai Chi Chuan

**Quando** Giovedì 20.30/22.00 **dal 01.10.2020**  
**Dove** Palestra Scuola Primaria "Pascoli" di Scanzo  
**Per chi** Adulti/bambini-e  
**Costo** € 40/mese + tessera associativa/assicurazione da pagare solo a inizio corso  
**Contatti** Istrutt. Natascia Ferilli 347.0592675



## Aikido

**Quando** Sabato 16.30/18.30 **dal 03.10.2020**  
**Dove** Sala Polivalente di Negrone  
**Per chi** Ragazzi-e/adulti  
**Costo** € 25 tesseramento annuale + € 30/mese adulti  
**Contatti** Istrutt. Maria Rovelli 338.3878397



## Kick Boxing lezioni di prova gratuite

**Quando** Lunedì 18.00/20.00 - Mercoledì 18.00/21.00 - Venerdì 18.30/21.00 (Oratorio) Sabato 15.30/17.00 **dal 07.09.2020**  
**Dove** Palestra Oratorio di Scanzorosciate/Palestra Scu. Pr. "Pascoli" di Scanzo  
**Per chi** Bambini-e, ragazzi-e e adulti  
**Costo** € 230 bambini e ragazzi fino alla terza media / € 250 ragazzi e adulti / 30 € mensili / Possibilità ingressi/ + € 35 quota associativa  
**Contatti** Istrutt. Giacomo Barcella 340.1835944



## Judo

**Quando** Lunedì e Venerdì 17.00/20.00 **dal 28.09.2020**  
**Dove** Palestra Scuola Primaria "Pascoli" di Scanzorosciate  
**Per chi** 1° ora: Bambini-e 5-8 anni / 2° ora: preadolescenti 9-12 anni / 3° ora adolescenti 13+ anni  
**Costo** € 50 tesseramento U12 / € 60 tesseramento 13+  
 € 350/anno (possibilità in 2 rate)  
**Contatti** Istrutt. Elen Merelli 338.2456080 / Manuel Bonini 347.9694868



## Avviamento allo Sport

**Quando** Lunedì 16.30/17.30 **dal 01.10.2020**  
**Dove** Sala Polivalente di Negrone  
**Per chi** Bambini 2014/2013  
**Costo** € 180/anno  
**Contatti** Ref. Massimiliano Donadoni 339.6338463



## Corso Presciistica

**Quando** Martedì e Giovedì dalle 21.00/22.00 **da ottobre a dicembre**  
**Dove** Oratorio di Scanzorosciate  
**Per chi** Adulti  
**Costo** Programma e costi sul sito [www.gapscanzo.net](http://www.gapscanzo.net)  
**Contatti** Ref. Gianluigi Savoldi 331.2406371



## Corso Sci Alpino

**Quando** Gennaio/Febrero  
**Dove** Spiazzi di Boario/Gromo  
**Per chi** Bambini e ragazzi  
**Costo** Programma e costi sul sito - [www.gapscanzo.net](http://www.gapscanzo.net)  
**Contatti** Ref. Marco Daldossi 331.3851005



## Atletica

**Quando** Lunedì, mercoledì e venerdì 18.00/19.00 (dal 2010) Lunedì e giovedì 18.00/19.00 (fino al 2010) **dal 16.09.2020**  
**Dove** Centro Sportivo di Scanzorosciate (Via Polcarezzo)  
**Per chi** Ragazzi/e dal 2010 - Ragazzi/e fino al 2010  
**Costo** € 200/anno  
**Contatti** Renato Cortinovis 338.6188753 / Francesco Casati 333.1191290