



Info iscrizioni corsi per adulti
Circo Fortuna
Stagione 2018 - 2019

- **BIOGGIO**, Palestra SE, Via S. Maurizio 4
- **BOSCO LUGANESE**, Spazi Circo Fortuna, Via alla Chiesa 2 e 4
- **CROGLIO**, Palestra Centro Lüsc
- **LUGANO**, Palestra SM Lugano-Besso, Via al Nido 15

ADULTI

Normalmente I corsi sono proposti in diversi cicli di 10 incontri da settembre a giugno e seguono il calendario scolastico.

Prezzi e sconti

- **Sconto 10% partecipazione a 2 corsi a settimana**
- **Sconto 20% partecipazione a 3 corsi a settimana**
- **Sconto 5% residenti Bioggio, Bosco Luganese e Cimo**

- O **CLOWNERIA** adulti, martedì 19.00 - 20.30, Bosco Luganese
Cicli di 10 incontri di 1 ora 30 Fr. 350.-
Inizio martedì 18 settembre 2018
- O **DISCIPLINE AEREE** adulti, sabato 16.30 alle 18.00 (avanzati anche 13.30-15.00), Bioggio
Inizio sabato 15 settembre 2018
Cicli di 10 incontri 1 ora 30 Fr. 300.-
- O **GIOCOLERIA** adulti, martedì 19.30 – 21.00, Bosco Luganese
Inizio martedì 18 settembre 2018
Cicli di 10 incontri di 1 ora 30 Fr. 300.-
- O **MAGIA** adulti, martedì 20.15 – 21.45, Bosco Luganese
Cicli di 10 incontri di 1 ora 30 Fr. 300.-
Inizio martedì 9 ottobre 2018

- O **PILATES** adulti, martedì 9.00 – 10.00, Bosco Luganese
Programma di esercizi anaerobici che si concentrano sui muscoli posturali così da tenere il corpo bilanciato e fornire supporto alla colonna vertebrale. Tonificazione e rinforzo di addome, glutei, adduttori e zona lombare. Sviluppo di flessibilità, forza muscolare, coordinazione della colonna vertebrale e degli arti per un mantenimento dell'equilibrio tra corpo e mente.
 Cicli di 10 incontri di 1 ora Fr. 200.-
 Inizio martedì 18 settembre 2018
- O **RESPIRO** adulti, lunedì 10.00 – 11.30, Bosco Luganese
 Inizio lunedì 17 settembre 2018
- O **SAMBA, PERCUSSIONI, CAPOEIRA** ragazzi e adulti, giovedì 17.30 – 19.00, Bosco Luganese
 Adulti Fr. 25.- a lezione
 Inizio giovedì 6 settembre 2018
- O **TONIFICAZIONE Total Body** adulti, giovedì 9.30 – 10.30, Bosco Luganese
Tonifichiamo i nostri muscoli in un allenamento completo per rimanere in forma e sentirsi bene nel proprio corpo.
 Inizio giovedì 20 settembre 2018
 Cicli di 10 incontri di 1 ora Fr. 200.-
- O **TONIFICAZIONE Total Body** adulti, giovedì 10.30 – 11.30, Bosco Luganese
Tonifichiamo i nostri muscoli in un allenamento completo per rimanere in forma e sentirsi bene nel proprio corpo.
 Inizio giovedì 20 settembre 2018
 Cicli di 10 incontri di 1 ora Fr. 200.-
- O **UKULELE** adulti, giovedì 19.15 – 20.15, Bosco Luganese
 Cicli di 10 incontri di 1 ora Fr. 250.-
 Inizio giovedì 20 settembre 2018
- O **YOGA** adulti, orario da definire, Bosco Luganese
 Cicli di 10 incontri di 1 ora Fr. 200.-
 Inizio mercoledì 19 settembre 2018
- O **ZUMBA** adulti, martedì 10.15 – 11.15, Bosco Luganese
Lasciamoci trasportare da ritmi latini e musiche di tutto il mondo e divertiamoci a tenerci in allenamento, alternando passi di alta intensità a passi di bassa intensità, per una "festa danzante fitness" che permette di bruciare calorie in allegria.
 Cicli di 10 incontri di 1 ora Fr. 200.-
 Inizio martedì 18 settembre 2018

Per informazioni visitate il nostro sito www.circofortuna.ch

Oppure la nostra pagina Facebook: Circo Fortuna

Siamo volentieri a disposizione al nr. 091 606 18 19 oppure 078 87 48 087

Grazie per voler compilare, firmare e ritornare il tagliando di iscrizione via scansione a info@circofortuna.ch, oppure via posta a: Circo Fortuna, CP 150, 6934 Bioggio

Iscrizione ai corsi per adulti

stagione 2018 - 2019

Abbigliamento: Favorire un abbigliamento comodo.
Grazie per voler mettere scarpe da ginnastica con la suola bianca.

Assenze: Si potranno recuperare le lezioni unicamente con presentazione di certificato medico.
Le assenze non sono né rimborsate né scalate dall'importo.

Diversi: Sono possibili variazioni e adattamenti di giorno e orario.
Per info consultare il calendario nella pagina www.circofortuna.ch

Lezioni private: Su richiesta

Nota

importante: per chi non avesse l'ebanking, grazie per voler pagare in contanti direttamente la prima lezione (NON in contanti alla posta o sportello della vostra banca, ci vengono trattenuti fr. 4.- rispettivamente fr. 10.- per versamento)

Pagamento Grazie per voler pagare ogni ciclo anticipatamente tramite bonifico bancario, via ebanking, sul conto: Banca Raiffeisen della Magliasina, Caslano / beneficiario: Circo Fortuna Nr. IBAN: CH78 8031 7000 0033 0126 8

Partecipanti: Minimo 5 iscritti per corso

Circo Fortuna non copre i rischi derivanti da infortuni ed eventuali danni anche verso terzi.
E' quindi d'obbligo per ogni iscritto un'assicurazione personale a copertura di questi rischi.
Eventuali patologie del partecipante dovranno essere comunicate nell'iscrizione.

Vi aspettiamo con gioia per un nuovo entusiasmante anno insieme!
Circo Fortuna & Team

Iscrizione da inviare via scansione a info@circofortuna.ch oppure via posta a Circo Fortuna, CP 150, 6934 Bioggio

Iscrizione ai corsi per adulti del Circo Fortuna anno 2018-2019

(valido per 1 o più cicli durante la stagione 2018-2019)

Specificare Corso/i

Nome e Cognome

Indirizzo completo

Email.....**Data di nascita**

Telefono privato.....**Natel**.....**Altri**

Eventuali problemi di salute e/o posturali

Confermo di essere assicurato personalmente contro gli infortuni e RC e che in caso di danno o infortunio, anche verso terzi, risponde la mia assicurazione personale (vale per l'intera stagione 2018-2019). Il Circo Fortuna non copre tali rischi.

Luogo e data.....**Firma**