



Via della Barazza, 3 Verrone 13871

P.IVA 01711320026

E-mail info@gsdverrone.it

<https://www.gsdverrone.it/>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61564646756639>



CORSI ANNO SPORTIVO 2025/2026

DURATA DAL 15.09.2025 AL 05.06.2026

BABY GYM Corso di gioco motorio basato sullo stimolo sensoriale e sulla condivisione delle prime regole di gruppo. Si svolge presso la scuola dell'infanzia

Giovedì 17,00/18,00

HIP HOP / DANZA MODERNA Corso di avviamento alla Danza Moderna. Dedicato ai ragazzini/ragazze della scuola primaria e media.

Mercoledì 16,00/17,00

PARKOUR Allenamento su percorso ad ostacoli in cui il gioco si abbina alla coordinazione e allo sforzo fisico ma tutto improntato al divertimento e alla creatività

Martedì 16,00/17,00

MINIBASKET - I PALADINI Il Minibasket è il giocosport della Federazione Italiana Pallacanestro dedicato a bambine e a bambini e ne rappresenta il modello formativo.

Lunedì 16.00/17.00 - giovedì 16.00/17.00 → annate dal 2018 al 2020

Lunedì 17.00/18.30 - giovedì 17.00/18.30 → annate dal 2013 al 2017



SUSPENSION TRAINING - TRX Si tratta di esercizi sia a terra che in piedi in sospensione, utilizzando due tiranti che scendono dal soffitto

Giovedì 18,45/19,30

JUMP Jump è una disciplina aerobica svolta su un tappeto elastico su cui si salta ripetutamente a ritmo di musica tonificando la muscolatura degli arti inferiori. Aiuta la circolazione sanguigna e la capacità di drenaggio dei liquidi ed è un ottimo allenamento metabolico

mercoledì 18,30/19,15

HATHA YOGA Stile di yoga in cui ogni posizione viene mantenuta per più respiri; lavora con la muscolatura profonda e posturale. È adatto a tutte le età e permette di raggiungere benefici psichici e fisici come rafforzamento dei muscoli, miglioramento della postura e della circolazione, aumento della concentrazione e regolarizzazione del peso corporeo

Giovedì 18.45/19.30 - Venerdì 12.45/13,30

FITBOXE Corso che simula tecniche pugilistiche a tempo di musica. Utile a cuore, gambe, braccia, spalle e addominali. Validissimo per scaricare lo stress quotidiano.

Mercoledì 12,45/13,30 - Venerdì 18,30/19,15

PILATES Corso ottimale per il rinforzo della muscolatura della schiena e per riequilibrare la postura. È basato su diversi principi: concentrazione, controllo dei movimenti, respirazione

Martedì 18.45/19.30

GAG UP Corso dedicato all'allenamento che alterna lavoro aerobico ad anaerobico mirato a scolpire glutei, addome e gambe.

Lunedì 19,00/19,45

GINNASTICA POSTURALE Sedute di ginnastica indirizzate al miglioramento posturale generale attraverso esercizi di mobilità articolare, stretching e rinforzo muscolare; a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi

Lunedì 12.45/13.30 – Mercoledì 19.15/20.00

TONE UP – CIRCUIT Corso dedicato alla tonificazione del corpo

Martedì 12.45/13.30 Giovedì 12.45/13.30

GINNASTICA DOLCE Corso di ginnastica basato sullo stretching e su attività muscolari cardiovascolari a basso impatto.

Lunedì 9,00/10,00 - Giovedì 9,00/10,00

CYCLING Attività svolta a tempo di musica; il percorso che il ciclista avrebbe incontrato in un'ipotetica pedalata all'aperto viene simulato attraverso la variazione dell'intensità della pedalata, giocando con una maggiore o minore resistenza e dal ritmo scandito dalla traccia musicale.

Lunedì 19.00/19.45 – Venerdì 19.00/19.45

CYCLEX E' un nuovo format che abbina alla pedalata un lavoro di Total Body Work Out sulla Bike. L'obiettivo è proporre un'idea più fitness, che si affianca all'ormai classico indoor cycling coinvolgendo fasce d'utenza diverse e soprattutto le nuove generazioni, young o millennials frequentatori dei club.

Mercoledì 19.00/19.45

MINIVOLLEY Versione ludico-sportiva della pallavolo dedicata ai bambini della scuola primaria (classi 1°→ 5° elementare)

Mercoledì 17.00/18.00



TARiffe	QUADRIMESTRALE	ANNUALE
1 CORSO - 1 VOLTA A SETTIMANA	€ 100,00	€ 160,00
2 CORSI - 2 VOLTE A SETTIMANA	€ 120,00	€ 180,00
OPEN	€ 150,00	€ 230,00
TESSERAMENTO ANNUALE OBBLIGATORIO € 20,00 ADDIZIONALE AI CORSI		
*****ATTENZIONE*****		
PER I CORSI DI SUSPENSION TRAINING/TRX - JUMP - CYCLEX E CYCLING E' NECESSARIA ISCRIZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 27 SETTEMBRE SINO AD ESAURIMENTO POSTI		



Il GSD Verrone avvisa la spett. clientela che non sarà più possibile richiedere il rimborso dell'abbonamento per mancate frequentazioni non dipendenti dal GSD stesso

PAGAMENTO IN UN'UNICA SOLUZIONE ENTRO 01 OTTOBRE 2025

A MEZZO BONIFICO BANCARIO IBAN IT0400608544910000016285985 O CONTANTI DIRETTAMENTE IN PALESTRA



DOCUMENTI OBBLIGATORI: VISITA MEDICO SPORTIVA NON AGONISTICA DA 10 ANNI COMPIUTI



NB: Ogni iscritto si deve procurare il tappetino per le attività fisiche e rispettare scrupolosamente le direttive che il GSD Verrone darà ai propri tesserati.