

## PROMO FAMIGLIE:

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

del **50%**

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

**PROMO  
NUOVE ISCRIZIONI  
PICCOLI  
ATLETI**

Prova gratuita fino al 31/12/2025,  
con il pagamento della sola  
quota associativa (Euro 20,00).  
Si consiglia di chiedere ai responsabili  
delle attività i costi da Gennaio 2026.  
Promozione rivolta alle **NUOVE ISCRIZIONI**  
di **ATLETI** nelle prime fasce di età per le attività  
di Ginnastica Artistica e Pallavolo.  
Non cumulabile con sconto secondo figlio.  
È obbligatorio presentare il certificato medico  
di buona salute in corso di validità.

**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 2025/2026

**inizio attività Settembre 2025**

**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.

**2 h a settimana - MATERNA**

**320 euro annui**

**3 h a settimana - CORSO BASE**

**350 euro annui**

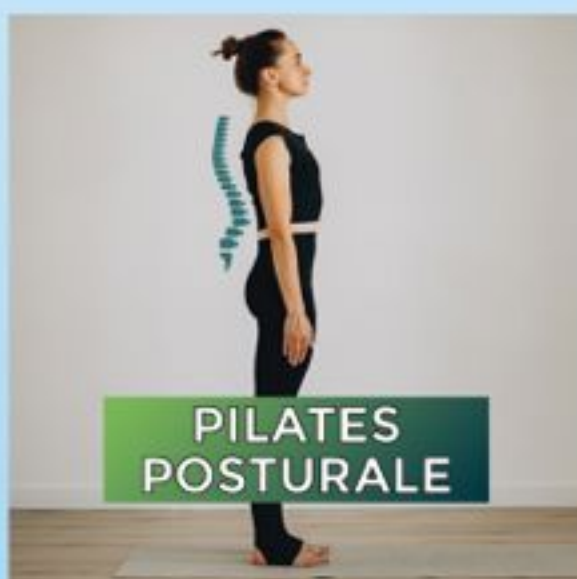
**4 h a settimana - CORSO INTERMEDIO/AVANZATO**

**380 euro annui**

**6 h a settimana - CORSO AVANZATO**

**420 euro annui**

**CUGGIONO PALACOSMEL**



Disciplina che combina i principi del Pilates per la correzione e il miglioramento della postura, mirando a un equilibrio ottimale del corpo e all'eliminazione di dolori muscolari e articolari.

**1 h a settimana - 330 euro annui**

**venerdì 10,00/11,00**

**CUGGIONO - SALONCINO ORATORIO - ILARIA**



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 - 330 euro annui**

**martedì 18,00/19,00 + 19,00/20,00**

**giovedì 9,30-10,30 + 18,30/19,30**

**CUGGIONO - SALONCINO ORATORIO - MONICA**



**Piccoli Amici 2020/19/18/17**

**Pulcini 2016/15**

**PROMOZIONE**

**CSI CATEGORIA OPEN A**

**2000 e precedenti**

**CSI femminile CATEGORIA**

**ECCELLENZA (dai 16 anni)**

**190 euro annui**

**CSI CATEGORIA OPEN D**

**160 euro annui**

**CUGGIONO**



**Minivolley**

**Under 12**

**Under 14 femminile**

**Under 15 maschile**

**Under 16 femminile**

**Under 18 femminile**

**Libera Mista**

**Libera Genitori**

**da 220 euro annui**

**PALACOSMEL**

**Palestra comunale BERNATE**

**Palestra comunale CUGGIONO**



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 saloncinino potranno ospitare max 15 partecipanti**

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



Questa disciplina rappresenta un antidoto contro la sedentarietà. Attività fisica di basso impatto, stretching, movimenti eseguiti con controllo e rispettando la fisiologia articolare.

**1 h a settimana - 220 euro annui**

**mercoledì 9,00/10,00 + 10,00/11,00**

**venerdì 9,00/10,00**

**CUGGIONO - SALONCINO ORATORIO - ILARIA**



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.

**1,5 h a settimana - 330 euro annui**

**lunedì 19,30/21,00**

**CUGGIONO - SALONCINO ORATORIO - DARIO**



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 - 220 euro annui**

**martedì 20,00/21,00**

**giovedì 19,30/20,30**

**CUGGIONO - SALONCINO ORATORIO - MONICA**

Il contenuto di questo volantino potrà subire modifiche.