



Il Centro Provinciale Sportivo Libertas con l'ASD Libertas Nuoto Siena organizza presso la Palestra dell'Istituto Sarrocchi via Pisacane - Siena

- **Ginnastica PRE PARTO :**  
ginnastica per gestanti
- **FITNESS Club :** ginnastica tonificante
- **YOGA :** per il benessere del corpo e della mente
- **SMILE Fitness :** ginnastica dolce, posturale, ricreativa con giochi di oggi e di ieri
- **Corsi A.F.A. :** attività fisica adattata

**Contatti:** Segreteria Centro Provinciale Sportivo Libertas Siena, Via dei Fusari  
44, [libertas.siena@email.it](mailto:libertas.siena@email.it), [www.libertas.siena.it](http://www.libertas.siena.it), Tel: 0577/43151  
Segreteria Libertas Nuoto, [info@libertasnuotosiena.it](mailto:info@libertasnuotosiena.it)  
[www.libertasnuotosiena.it](http://www.libertasnuotosiena.it)



CENTRO PROVINCIALE  
SPORTIVO LIBERTAS DI  
SIENA IN  
COLLABORAZIONE CON  
L'A.S.D. LIBERTAS NUOTO  
SIENA





## CORSI IN PALESTRA

Quota di iscrizione comprensiva di assicurazione € 13,00

Per i Soci LIBERTAS NUOTO speciali pacchetti Nuoto/Palestra ;  
per i Soci CRAL convenzionati con il Centro Provinciale Libertas di Siena c'è uno sconto di € 5,00 su tutti i corsi Bisettimanali e di €2,00 sui Monosettimanali

L'ISCRIZIONE DEVE ESSERE ACCOMPAGNATA DA CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' SPORTIVA NON AGONISTICA

PROGRAMMA		
CORSO	ORARI	COSTO
PRE PARTO	Mercoledì	40 € BiSett
	18:30 - 19:15 Venerdì 18:00 - 18:45	26 € MonoSett
FITNESS CLUB	Mercoledì e Venerdì	40 € BiSett
	19:30 - 20:15	26 € MonoSett
SMILE FITNESS	Mercoledì e Venerdì	40 € BiSett
	20:15 - 21:00	26 € MonoSett
YOGA	Mercoledì e Venerdì	60 € BiSett
	19:30 - 21:00	40 € MonoSett
A.F.A.	Martedì e Giovedì	€ 25
	19:00 - 19:45 19:45 - 20:30	

### CONTATTI

Segreteria Centro Provinciale Sportivo Libertas Siena, Via dei Fusari 44, [libertas.siena@email.it](mailto:libertas.siena@email.it), [www.libertas.siena.it](http://www.libertas.siena.it), Tel: 0577/43151

Segreteria Libertas Nuoto, [info@libertasnuotosiena.it](mailto:info@libertasnuotosiena.it), [www.libertasnuotosiena.it](http://www.libertasnuotosiena.it)