

# INFO CORSI e QUOTE

## STAGIONE SPORTIVA 2025/2026

### NECESSARIO PER L'ISCRIZIONE

#### 1. CERTIFICATO MEDICO - cosa serve sapere:

- **Sotto i 6 anni:** non è richiesto alcun certificato.
- **Dai 6 agli 8 anni:** serve un certificato medico non agonistico.
- **Dagli 8 anni in su:** consulta la tabella in fondo alla scheda INFO CORSI 25-26 per sapere quale certificato è necessario (i corsi SILVER e GOLD sempre AGONISTICO).

**Consiglio importante:** organizzatevi con almeno un paio di mesi di anticipo, per evitare di perdere lezioni!

Se dovrai effettuare la visita medica agonistica, potrai farla gratuitamente tramite CUP, ma solo utilizzando il nostro modulo dedicato: "Richiesta Visita Medica Agonistica SMaL", chiedi a Francesca.

Le nostre strutture convenzionate, con prezzi agevolati sono:

Medicus, a Passignano di Prato.

Telefono 0432548991

SaniPro, a Udine.

Telefono 04321597413

#### 2. REGISTRAZIONE E REGOLAMENTO - solo per i nuovi iscritti:

Collegati a questo link:

<https://ginnasticasmal.com/1896-2/>

Basta un minuto per completare la registrazione.

Scarica il Regolamento, leggilo con attenzione,  
firmalo in tutte le sue parti e invialo a:

[ginnasticasmal@gmail.com](mailto:ginnasticasmal@gmail.com)

#### 3. PAGAMENTO PRIMA RATA - vedi QUOTE CORSI in basso.

### ENTRO QUANDO ISCRIVERSI

**29 AGOSTO** > per chi desidera iniziare subito, senza partecipare agli Open Days

**26 Settembre** > per chi prima preferisce provare, attraverso gli Open Days

## OPEN DAYS

Vuoi provare prima di iscriverti? Puoi partecipare ai nostri OPEN DAYS:

- Non serve il certificato medico;
- Non serve prenotarsi.

E' sufficiente presentarsi negli orari e nelle sedi indicate.

OPEN DAYS LESTIZZA	2025-2026			
	ORARI	PARTECIPANTI	ANNO DI NASCITA	GIORNATE
PRIMO TURNO	17:00-17:45	GIOCOSPORT	2021 e 2020	10-17-24/09/2024
SECONDO TURNO	17:45-18:30	PICCOLI GAM E GAF	2019-2014	
TERZO TURNO	18:30-19:15	PICCOLI E GRANDI GAM E GAF	2019-2014 >	

OPEN DAYS BERTIOLO	2025-2026			
	ORARI	PARTECIPANTI	ANNO DI NASCITA	GIORNATE
PRIMO TURNO	17:45-18:30	GIOCOSPORT	2021 e 2020	11-18/09/2024
SECONDO TURNO	18:30-19:15	PICCOLI GAM E GAF	2019-2014	

## NOVITA' 2025

Quest'anno introduciamo **nuove proposte dedicate al benessere degli adulti e al potenziamento fisico degli atleti:**

- **Ginnastica a corpo libero di mantenimento**  
Un nuovo corso pensato per tutte le età, ideale per chi desidera restare in forma. Utilizzeremo attrezzi come fitball, elastici, piccoli pesi e altri strumenti funzionali.
- **Corsi di preparazione fisica**  
Allenamenti specifici in gruppi ridotti (da 1 a 6 persone), incentrati su:  
Functional training, Power training, Bodypump, GAG, Presciistica.  
Potrai scegliere la formula e lo stile di lavoro più adatti a te.
- **Sedute integrative per ginnasti SMaL**  
Percorsi aggiuntivi di preparazione fisica mirata, riservati ai nostri atleti e atlete.  
Si svolgeranno individualmente o in piccoli gruppi (massimo 6 partecipanti).

## ALTRE INFORMAZIONI IMPORTANTI

**Solo seguendo tutti i passaggi potremo assicurare i vostri figli tramite il tesseramento.**  
Prenditi per tempo perché **senza questi requisiti**, purtroppo, **dovremo rimandare l'ingresso in palestra.**

**I corsi della SMaL partono dai 4 anni in su.**

## CORSI SMaL e CERTIFICATI MEDICI

ARTISTICA FEMMINILE	2025-2026				
	ORARI	PALESTRA	1^ LEZIONE SENZA OPENDAY	1^ LEZIONE DOPO OPENDAY	CERTIFICATO
GIOCOSPORT 1	MAR-GIO 17:45-18:45	EX-SCUOLA S.MARIA	02/09/25	02/10/25	NON AGONISTICO
GIOCOSPORT 2	LUN 17:00-18:00 VEN 17:45-18:45	EX-SCUOLA S.MARIA	01/09/25	03/10/25	NON AGONISTICO
AVVIAMENTO 1	MAR-GIO 16:45-17:45	EX-SCUOLA S.MARIA	02/09/25	02/10/25	NON AGONISTICO
AVVIAMENTO 2	MER-VEN 16:45-17:45	EX-SCUOLA S.MARIA	03/09/25	01/10/25	NON AGONISTICO
ALLIEVE 1	MAR-GIO 18:45-19:45	EX-SCUOLA S.MARIA	02/09/25	02/10/25	NON AGONISTICO
ALLIEVE 2	MER 17:45-18:45 VEN 18:45-19:45	EX-SCUOLA S.MARIA	03/09/25	01/10/25	NON AGONISTICO
JUNIOR 1	MER-VEN 16:45-18:00	PALESTRA LESTIZZA	03/09/25	01/10/25	NON AGONISTICO
JUNIOR 2	MER-VEN 18:00-19:15	PALESTRA LESTIZZA	03/09/25	01/10/25	NON AGONISTICO
SENIOR 1	LUN 18:30-20:00	PALESTRA LESTIZZA	01/09/25	01/10/25	NON AGONISTICO
	MERC 19:15-20:45				
SENIOR 2	MER-VEN 16:45-18:15	PALESTRA LESTIZZA	03/09/25	01/10/25	NON AGONISTICO
GAF+	LUN 18:30-20:00	PALESTRA LESTIZZA	01/09/25	01/10/25	AGONISTICO
	MER-VEN 19:15-20:45				
ALLIEVE SILVER	LUN-MER-VEN 16:45-18:45	PALESTRA LESTIZZA	25/09/25	X	AGONISTICO
JUNIOR/SENIOR SILVER	LUN 18:00-20:00	PALESTRA LESTIZZA	25/09/25	X	AGONISTICO
	MER-VEN 18:45-20:45				
SILVER +	LUN-MERC-VEN ORARI SILVER A o J/S	PALESTRA LESTIZZA	25/09/25	X	AGONISTICO
	SAB 14:30-16:30	EX-SCUOLA S.MARIA			
SELEZIONE ALLIEVE	LUN 16:45-18:15	PALESTRA LESTIZZA	02/09/24	02/10/24	NON AGONISTICO
	SAB 9:30-11:00	PALESTRA S. MARIA			
ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR GOLD F1-F2-F3	COME DA COMUNICAZIONE SU GRUPPI WHATSAPP				

ARTISTICA MASCHILE	2025-2026				
	ORARI	PALESTRA	1^ LEZIONE SENZA OPENDAY	1^ LEZIONE DOPO OPENDAY	CERTIFICATO
GIOCOSPORT 1	MAR-GIO 17:45-18:45	EX-SCUOLA S.MARIA	02/09/25	02/10/25	NON AGONISTICO
GIOCOSPORT 2	LUN 17:00-18:00 VEN 17:45-18:45	EX-SCUOLA S.MARIA	01/09/25	03/10/25	NON AGONISTICO
AVVIAMENTO 1	MAR-GIO 16:45-17:45	EX-SCUOLA S.MARIA	02/09/25	02/10/25	NON AGONISTICO
AVVIAMENTO 2	MER-VEN 16:45-17:45	EX-SCUOLA S.MARIA	03/09/25	01/10/25	NON AGONISTICO
ALLIEVI	LUN-MERC 16:45-17:45	PALESTRA LESTIZZA	01/09/25	01/10/25	NON AGONISTICO
JUNIOR	LUN-MERC 17:45-19:00	PALESTRA LESTIZZA	01/09/25	01/10/25	NON AGONISTICO
ALLIEVI/JUNIOR/SENIOR SILVER	LUN-VEN 18:00-20:00	PALESTRA LESTIZZA	25/09/25	X	AGONISTICO
	MERC 18:15-20:15				
SELEZIONE ALLIEVI	LUN 16:45-18:15	PALESTRA LESTIZZA	02/09/24	02/10/24	NON AGONISTICO
	SAB 9:30-11:00	PALESTRA S. MARIA			
ALLIEVE/JUNIOR/SENIOR GOLD F1-F2-F3	COME DA COMUNICAZIONE SU GRUPPI WHATSAPP				

CORSI MONOSETTIMANALI	2025-2026				
	ORARI	PALESTRA	1^ LEZIONE SENZA OPENDAY	1^ LEZIONE DOPO OPENDAY	CERTIFICATO
GIOCOSPORT	SAB 11:00-12:00	EX-SCUOLA S.MARIA	06/09/25	04/10/25	NON AGONISTICO
OPEN	SAB 10:00-11:00	EX-SCUOLA S.MARIA	06/09/25	04/10/25	NON AGONISTICO

BERTIOLO	2024-2025				
	ORARI	PALESTRA	1^ LEZIONE SENZA OPENDAY	1^ LEZIONE DOPO OPENDAY	CERTIFICATO
GIOCOSPORT (MONOSETTIMANALE)	SAB 10:00-11:00	EX-SCUOLA S.MARIA	06/09/25	04/10/25	NON AGONISTICO
OPEN (MONOSETTIMANALE)	SAB 11:00-12:00	EX-SCUOLA S.MARIA	06/09/25	04/10/25	NON AGONISTICO
AVVIAMENTO	MAR 16:30-17:30	PALESTRA SCUOLA BERTIOLO	02/09/25	02/10/25	NON AGONISTICO
	GIOV 17:30-18:30				
ALLIEVI/E	MAR 17:30-18:30	PALESTRA SCUOLA BERTIOLO	02/09/25	02/10/25	NON AGONISTICO
	GIOV 18:30-19:30				

ADULTI	2025-2026			
	ORARI	PALESTRA	1^ LEZIONE	CERTIFICATO
GINNASTICA CORPOLIBERO DI MANTENIMENTO corso pomeridiano	LUN-MERC 15:15-16:15	EX-SCUOLA S.MARIA	01/10/25	AGONISTICO
GINNASTICA CORPOLIBERO DI MANTENIMENTO corso serale	MAR-GIO 19:45-20:45	EX-SCUOLA S.MARIA	02/10/25	AGONISTICO
ACROBATICA E PREPARAZIONE FISICA PER ADULTI	LUN-MER 20:30-21:45	PALESTRA S.MARIA	01/09/25	AGONISTICO
FUNCTIONAL TRAINING, POWER TRAINING, BODYPUMP, GAG o PRESCIISTICA - Lezioni individuali o a piccoli gruppi (2-6 partecipanti)	DA CONCORDARE	PALESTRA S.MARIA	DA CONCORDARE	NON AGONISTICO
SEDUTE INTEGRATIVE DI PREPARAZIONE FISICA PER GINNASTI/E SMaL - Lezioni individuali o a piccoli gruppi (2-6 partecipanti)	DA CONCORDARE	PALESTRA S.MARIA	DA CONCORDARE	NON AGONISTICO

## QUOTE CORSI

### Scontistica:

È previsto uno **sconto del 20%** per le famiglie che hanno **più figli iscritti alla SMaL** oltre al primo. Lo sconto si applica **al corso di costo minore**, viene **calcolato sulla terza rata** (non sulla prima) e **solo se le prime due rate risultano regolarmente pagate**.

### La quota comprende:

- Tesseramento federale e copertura assicurativa
- Maglietta societaria
- Badge societario
- Uso dell'impianto sportivo e delle relative attrezzature

Questa quota ci consente di coprire:

- Concessione e gestione della palestra
- Riscaldamento e pulizie
- Parte delle trasferte
- Acquisto e manutenzione delle attrezzature
- Retribuzione di tecnici e professionisti qualificati

### Non comprende:

- Iscrizioni alle gare
- Body e tuta agonistica richiesti dalla Federazione
- Tutto ciò che non è espressamente indicato nella sezione "La quota comprende"

ARTISTICA FEMMINILE	2025-2026				
	DURATA	RATA 1 (all'iscrizione)	RATA 2 (scadenza 21/11)	RATA 3 (scadenza 20/02)	QUOTA ANNUALE
GIOCOSPORT 1	SETT-MAG	120	120	120	360
GIOCOSPORT 2	SETT-MAG	120	120	120	360
AVVIAMENTO 1	SETT-MAG	120	120	120	360
AVVIAMENTO 2	SETT-MAG	120	120	120	360
ALLIEVE 1	SETT-MAG	120	120	120	360
ALLIEVE 2	SETT-MAG	120	120	120	360
JUNIOR 1	SETT-MAG	130	130	130	390
JUNIOR 2	SETT-MAG	130	130	130	390
SENIOR 1	SETT-MAG	138	138	138	414
SENIOR 2	SETT-MAG	138	138	138	414
GAF+	SETT-MAG	164	164	164	492
ALLIEVE SILVER	SETT-LUG	192	192	192	576
JUNIOR/SENIOR SILVER	SETT-LUG	192	192	192	576
SILVER +	SETT-LUG	253	253	253	759
SELEZIONE ALLIEVI	SETT-MAG	138	138	138	414
GOLD F1	SETT-LUG	256	256	256	768
GOLD F2	SETT-LUG	276	276	276	828
GOLD F3	SETT-LUG	315	315	315	945

ARTISTICA MASCHILE	2025-2026				
	DURATA	RATA 1 (all'iscrizione)	RATA 2 (scadenza 21/11)	RATA 3 (scadenza 20/02)	QUOTA ANNUALE
GIOCOSPORT	SETT-MAG	120	120	120	360
GIOCOSPORT 2	SETT-MAG	120	120	120	360
AVVIAMENTO 1	SETT-MAG	120	120	120	360
AVVIAMENTO 2	SETT-MAG	120	120	120	360
ALLIEVI	SETT-MAG	120	120	120	360
JUNIOR	SETT-MAG	130	130	130	390
ALLIEVI/JUNIOR/SENIOR SILVER	SETT-LUG	192	192	192	576
SELEZIONE ALLIEVI	SETT-MAG	138	138	138	414
GOLD F1	SETT-LUG	256	256	256	768
GOLD F2	SETT-LUG	276	276	276	828
GOLD F3	SETT-LUG	315	315	315	945

MONOSETTIMANALE	2025-2026				
	DURATA	RATA 1 (all'iscrizione)	RATA 2 (scadenza 21/11)	RATA 3 (scadenza 20/02)	QUOTA ANNUALE
GIOCOSPORT	SETT-MAG	67	67	67	201
OPEN	SETT-MAG	67	67	67	201

BERTIOLO	2025-2026				
	DURATA	RATA 1 (all'iscrizione)	RATA 2 (scadenza 21/11)	RATA 3 (scadenza 20/02)	QUOTA ANNUALE
GIOCOSPORT (MONOSETTIMANALE)	SETT-MAG	67	67	67	201
OPEN (MONOSETTIMANALE)	SETT-MAG	67	67	67	201
AVVIAMENTO	SETT-MAG	120	120	120	360
ALLIEVE/I	SETT-MAG	120	120	120	360

ADULTI	2025-2026				
	DURATA	RATA 1 ALL'ISCRIZIONE	RATA 2 SCAD 21/11	RATA 3 SCAD 20/02	QUOTA ANNUALE
GINNASTICA CORPOLIBERO DI MANTENIMENTO corso promeridiano	OTT-MAG	130	130	130	390
GINNASTICA CORPOLIBERO DI MANTENIMENTO corso serale	OTT-MAG	130	130	130	390
ACROBATICA E PREPARAZIONE FISICA PER ADULTI	SETT-MAG	140	140	140	420
FUNCTIONAL TRAINING, POWER TRAINING, BODYPUMP, GAG o PRESCIISTICA - Lezioni individuali o a piccoli gruppi (2-6 partecipanti)	SETT-LUG	PACCHETTI DI 10 LEZIONI DA 250 A 190 EURO (IN BASE AL NUMERO DI PARTECIPANTI)			
SEDUTE INTEGRATIVE DI PREPARAZIONE FISICA PER GINNASTI/E SMaL - Lezioni individuali o a piccoli gruppi (2-6 partecipanti)	SETT-LUG	PACCHETTI DI 10 LEZIONI DA 250 A 190 EURO (IN BASE AL NUMERO DI PARTECIPANTI)			

## CONTATTI

Per qualsiasi dubbio o ulteriore informazione, non esitate a contattarci:

- **Telefono:** [351 8354356](tel:3518354356)  
dal lunedì al venerdì, dalle 15.00 alle 18.00 - referente: Francesca
- **Email:** [ginnasticasmal@gmail.com](mailto:ginnasticasmal@gmail.com)

Restate sempre aggiornati visitando:

- il nostro **sito:** [www.ginnasticasmal.com](http://www.ginnasticasmal.com)
- la nostra pagina **Facebook:** [facebook.com/ginnasticasmal](https://facebook.com/ginnasticasmal)
- la nostra pagina **Instagram:** [@ginnastica\\_smal](https://instagram.com/ginnastica_smal)