

**13 OTTOBRE – 22 DICEMBRE
2025**

PALESTRA BANDINELLI MONTAGNOLA

**+ CONSAPEVOLI
+ PRONTI
+ LIBERI**

**Corsi gratuiti per rafforzare
l'equilibrio psicofisico e per
l'autodifesa**



 **Corso Base
Seconda Edizione**

ISCRIZIONI

Termine ultimo di presentazione domanda **10 ottobre 2025**.

Numero massimo partecipanti 25 persone (dai 14 anni).

La selezione avverrà con criterio di ordine cronologico dell'iscrizione.

CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

La partecipazione al corso è gratuita, con obbligo di:

- Tesserarsi all'associazione (25€) ai fini di copertura assicurativa
- Presentare un certificato medico per attività non agonistica
- Abbigliamento e scarpe da ginnastica a uso esclusivo palestra

INFORMAZIONI: sport.q3@comune.fi.it 

PREISCRIZIONE: www.sport.comune.fi.it 

10 LEZIONI IL LUNEDÌ

ORARIO 18:30-20:00

Palestra Bandinelli Montagnola

Via Giovanni da Montorsoli - 1



ISTRUTTORE Andrea Pasotti

TEL. 328 8621852

CORSO IN COLLABORAZIONE CON

