



COMUNE DI SANTA TERESA GALLURA
Provincia di Sassari

Settore Socio-Assistenziale e Sanitario
Ufficio Servizi Sociali

L'ufficio dei Servizi Sociali per l'annualità 2024 – 2025 intende organizzare, presso i locali del Centro Polivalente La Funtana, i seguenti corsi:

3 corsi di Fusion Fitness

attività cardio vascolare e di tonificazione con esercizi di Pilates, Kettlebells (pesi con maniglie) e TRX (Total Resistance Exercise) da rivolgere ai residenti di età compresa tra i 45 e i 65 anni

I° corso: Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 10:30 alle ore 11:15

II° corso: Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 13:30 alle ore 14:15

III° corso: Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 17:00 alle ore 17:45

3 corsi di Ginnastica Dolce

attività aerobica a bassa intensità eseguita con movimenti semplici e delicati, basata su esercizi per il miglioramento della postura) da rivolgere ai residenti di età superiore ai 60 anni o che abbiano una disabilità riconosciuta.

I° corso: Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 8:30 alle ore 9:15

II° corso: Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 9:15 alle ore 10:00

III° corso: Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 14:30 alle ore 15:15

Ciascun corso sarà aperto ad un massimo di 12 partecipanti; nel caso non venissero coperti tutti i posti, verranno accolte anche le domande di persone residenti di età inferiore e, in caso di ulteriore disponibilità, quelle dei non residenti.

Si precisa che i corsi verranno attivati solo al raggiungimento di un numero minimo di 8 partecipanti per corso.

Ogni corso avrà una durata di 6 mesi, con decorrenza dal 4 Novembre 2024 e fino al 3 Maggio 2025. È prevista, in occasione delle festività natalizie, un'interruzione delle lezioni dal giorno 20 Dicembre 2024 al giorno 8 Gennaio 2025.

Il costo totale di partecipazione è di € 150,00 da pagare in tre rate da € 50,00 ciascuna: la 1^ entro il 06.11.2024; la 2^ entro il 13.01.2025; la 3^ entro il 05.03.2025.

Inoltre, è obbligatorio versare la quota di € 20,00 per il tesseramento all'associazione che svolgerà il corso di FUSION FITNESS ed € 20,00 all'associazione che svolgerà il corso di GINNASTICA DOLCE

Particolari situazioni di disagio economico saranno prese in considerazione dall'assistente sociale.

Le quote dovranno essere pagate tramite **versamento postale** o **bancario** intestato alla tesoreria del comune di Santa Teresa Gallura e **le ricevute dei versamenti** dovranno essere consegnate all'Ufficio Servizi Sociali sito presso il Centro Polivalente La Funtana, **Viale La Funtana n. 4**.

Le domande saranno accettate secondo l'ordine di arrivo al protocollo.

Il modulo di richiesta, disponibile presso l'Ufficio di Servizio Sociale del Comune o sul sito internet del Comune, dovrà essere presentato direttamente all'Ufficio Protocollo del Comune di Santa Teresa Gallura, Piazza Villamarina, 1, oppure trasmesso al seguente indirizzo di posta elettronica certificata: protocollo@pec.comunestg.it **entro le ore 13:00 del giorno 29 Ottobre 2024.**

**Il Responsabile del Settore
Ass. Soc. Angela Vulpis**