|  |  |
| --- | --- |
| **C. R. A. L.**  **del GRUPPO BANCARIO MONTE DEI PASCHI DI SIENA**  SIENA, Via dei Termini, 31 - Tel. 0577 / 552289  [**www.cralmontepaschi.it**](http://www.cralmontepaschi.it)  **Circolare n. 128/2024 - SEZIONE BALLO E YOGA** | **[imgres](https://www.facebook.com/CRALSIENAMONTEPASCHI/)** |

Siena, 1° ottobre 2024

## A T U T T I I S O C I

# CORSI DI BALLO PER TUTTE LE ETÀ

Quest'anno la scuola Odissea 2001 organizza presso i locali del Cral dei corsi di ballo rivolto a tutte le fasce di età.

I corsi sono organizzati dai maestri di ballo **Morena e Michel** della scuola **Odissea 2001.**

*Odissea 2001 nasce negli anni ’80 come scuola di danze standard e danze latino americane. Con il passare del tempo si è evoluta in una vera e propria Accademia di danza, incorporando tutti gli stili di ballo. La scuola, oggi, è al sesto campionato Mondiale di” latinshow e coreographic”. Michel attualmente è al V posto nella ranking della World Dance Sport Federation. Morena, ballerina di alto livello, è in Classe A1 Standard e Latino americani*

I corsi di ballo sono i seguenti:

* ore 19,30/20,30 Dimagrella
* ore 20,30/21,30 balli di gruppo
* ore 21,30/22,30 balli caraibici a coppia

Programma Dimagrella

Dimagrella è un programma di allenamento innovativo, creato appositamente per impostare la propria vita quotidiana in modo salutare dal punto di vista fisico e alimentare; il programma combina una attività dinamica, di movimenti di fitness e passi di danza a ritmo di musica, con una azione di supporto da parte di un nutrizionista. Il corso è un vero e proprio programma di allenamento monitorato e graduale volto a raggiungere una tonicità ed elasticità muscolare in modo divertente ed efficace, accompagnato, per chi volesse perché incluso nel pacchetto, da consigli nutrizionali adeguati.

E’ possibile effettuare la preiscrizione ai corsi, compilando il modulo di adesione riportato in calce alla presente consegnandolo direttamente ai maestri il giorno 3 ottobre o seguendo la sottostante procedura:

* Salvare sul pc la circolare, compilare quindi direttamente da tastiera i campi richiesti e ritornare il tutto in allegato (in formato word o pdf) all’email indicata in fondo al modulo stesso.
* Stampare la circolare, compilare a mano il modulo di adesione, scannerizzarlo e ritornarlo in allegato all’email indicata in fondo al modulo stesso.
* Stampare la circolare, compilare a mano il modulo di adesione (compresa firma) e ritornare quindi il cartaceo tramite posta interna o ordinaria all’indirizzo del nominativo indicato in fondo al modulo stesso.

Le quote di partecipazione per i corsi di ballo sono le seguenti :

Euro 25 a persona, anziché 35 e iscrizione gratuita.

Euro 45 a persona per chi volesse partecipare a due corsi (35 il primo corso e 15 il secondo) sempre con iscrizione gratuita

Il costo del corso Dimagrella euro150 trimestrali almeno due lezioni settimanali, presso il Cral e le altre sedi della Odissea 2001 (Toselli e San Miniato)

Le quote vanno versate direttamente agli insegnanti.

Per eventuali informazioni e chiarimenti i Soci possono rivolgersi alla Sig.a **VIVIANA LUMINI**,

Cell. 338/8676865.

Verranno effettuati solo quei corsi nei quali si raggiungerà un numero congruo di partecipanti.

Cordiali saluti.

IL PRESIDENTE



----------------------------------------------------------------- (*MODULO DI ADESIONE) -*----------------------------------------------------------------

# Circolare n. 128/2024 - CORSI DI BALLO PER TUTTE LE ETA’

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Io sottoscritto |  | Socio CRAL – Cod.Fiscale |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| e-mail |  | Tel.cell. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ο  xx | in servizio presso |  | Tel. ufficio |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Ο  xx | in quiescenza |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Indirizzo |  | Tel. Abitaz. |  |

**PRENOTO** la partecipazione per le seguenti persone (indicare anche il nome del Socio, se partecipante):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

***Con il presente si esonera il CRAL da ogni responsabilità per qualsiasi fatto e conseguenza derivante dalla partecipazione al corso.***

Prendo inoltre atto che, ai sensi del "GDPR - Regolamento UE 2016/679" i "dati personali" richiesti nel presente modulo saranno trattati da parte del Cral dei Dipendenti del Gruppo Bancario Montepaschi - Siena secondo le modalità e per le finalità descritte nell' "Informativa per il trattamento dei dati personali" reperibile sul sito del Cral (www.cralmontepaschi.it) di cui confermo di aver preso visione.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| data |  |  | Nome / Firma (solo per invio cartaceo) |  |

MODULO DA RITORNARE COMPILATO O SCANNERIZZATO PER EMAIL O, IN ALTERNATIVA, DA INVIARE IN BUSTA A:

LUMINI VIVIANA

c/o SEGRETERIA CRAL MONTEPASCHI

Via dei Termini 31 - 53100 SIENA

Tel. cell. 338 8676865

[viviana.lumini@mps.it](mailto:viviana.lumini@mps.it)