



COMUNE DI SANTA TERESA GALLURA

Provincia Gallura Nord-Est Sardegna

Piazza Villamarina – 07028

info@comunesantateresagallura.it

Settore Socio – Assistenziale e Sanitario

Ufficio Servizi Sociali

assistentesociale@comunesantateresagallura.it

tel. 0789/740928 – 740956– 740912- 740981

L'ufficio dei Servizi Sociali per l'annualità 2025 – 2026 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

4 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

IV° corso: Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 15:15 alle ore 16:00

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 10 Novembre 2025 e fino al 11 Maggio 2026. È prevista, in occasione delle festività natalizie, un'interruzione delle lezioni dal giorno 22 Dicembre 2025 al giorno 12 Gennaio 2026.

Il costo totale di partecipazione è di € 150,00 da pagare in tre rate da € 50,00 ciascuna: la 1^ entro il 17.11.2025; la 2^ entro il 26.01.2026; la 3^ entro il 16.03.2026.

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 31 Ottobre 2026.**

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

***L'Assessore ai Servizi Sociali
Samanta Coppi***