



Ginnastica



Hatha Yoga



Pilates



Tai Chi

CORSI GENNAIO - MARZO 2020

CORSO	GIORNATE	ORARIO	DURATA CORSI	
GINNASTICA PER LA MENTE	LUNEDI'-GIOVEDI'	ORE 9:00 – 10:00	DAL 13/01/2020	AL 30/03/2020
GINNASTICA DOLCE E PER OSTEOPOROSI	LUNEDI'-GIOVEDI'	ORE 10:00 – 11:00	DAL 13/01/2020	AL 30/03/2020
GINNASTICA DOLCE E PER OSTEOPOROSI	LUNEDI'-GIOVEDI'	ORE 11:00 – 12:00	DAL 13/01/2020	AL 30/03/2020
HATHA YOGA	LUNEDI'-GIOVEDI'	ORE 17:40 – 18:55	DAL 13/01/2020	AL 30/03/2020
TAI CHI – PER L'ARTROSI E LA PREVENZIONE DI CADUTE	LUNEDI' -MERCOLEDI'	ORE 15:00 - 16:00	DAL 13/01/2020	AL 30/03/2020
	LUNEDI' -MERCOLEDI'	ORE 16:00 - 17:00	DAL 13/01/2020	AL 30/03/2020
PILATES	MARTEDI' -VENERDI'	ORE 18:30 – 19:30	DAL 14/01/2020	AL 31/03/2020

Iscrizioni: a partire dal **7 Gennaio 2020**, presso la Segreteria del Centro Sociale L' AIRONE, aperta nei giorni LU-MAR-MER-GIO-VEN ore 9:00-11:30 e, solo nei giorni **7 – 13 Gennaio, anche dalle ore 18:00 alle 20:30.**
Il numero min. di iscritti è di 15 il max. di 25 per corso.

IMPORTANTE: i corsi sono rivolti ai soli iscritti ANCeSCAO, con tessera valida per l' anno 2020.

Prendere visione del **"REGOLAMENTO PER GLI ISCRITTI AI CORSI "**



Centro sociale culturale

L'Airone APS
Castenaso

Via Marconi, 14 - Tel. 051 6049123

