



GENNAIO - MARZO 2019

CORSO	GIORNATE	ORARIO	DURATA CORSI
GINNASTICA PER LA MENTE	LUNEDI'-GIOVEDI'	ORE 9:00 – 10:00	DAL 14/01/2019 AL 28/03/2019
GINNASTICA DOLCE E PER OSTEOPOROSI	LUNEDI'-GIOVEDI'	ORE 10:00 – 11:00	DAL 14/01/2019 AL 28/03/2019
GINNASTICA DOLCE E PER OSTEOPOROSI	LUNEDI'-GIOVEDI'	ORE 11:00 – 12:00	DAL 14/01/2019 AL 28/03/2019
HATHA YOGA	LUNEDI'-GIOVEDI'	ORE 17:40 – 18:55	DAL 14/01/2019 AL 28/03/2019
TAI CHI - PER L'ARTROSI E LA PREVENZIONE DI CADUTE	LUNEDI' -MERCOLEDI' LUNEDI' -MERCOLEDI'	ORE 15:00 - 16:00 ORE 16:00 - 17:00	DAL 14/01/2019 AL 27/03/2019 DAL 14/01/2019 AL 27/03/2019
PILATES	MARTEDI' -VENERDI'	ORE 18:30 – 19:30	DAL 15/01/2019 AL 29/03/2019

Iscrizioni: a partire dal **7 Gennaio 2019**, 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 – 14 Gennaio, anche LUN. 18:00-20:30.**

Il numero min. di iscritti è di 15 il max. di 25 per corso.

IMPORTANTE: i corsi sono rivolti ai soli soci ANCeSCAO, con tessera valida per l' anno 2019.



ANCeSCAO

Prendere visione del "REGOLAMENTO PER GLI ISCRITTI AI CORSI "

CENTRO SOCIALE E CULTURALE

L'Airone
CASTENASO

