



## APRILE - MAGGIO 2019

CORSO	GIORNATE	ORARIO	DURATA CORSI
<b>GINNASTICA PER LA MENTE</b>	LUNEDI'-GIOVEDI'	ORE 9:00 – 10:00	DAL 01/04/2019 AL 30/05/2019 NO 22/04/2019 NO 25/04/2019
<b>GINNASTICA DOLCE E PER OSTEOPOROSI</b>	LUNEDI'-GIOVEDI'	ORE 10:00 – 11:00	DAL 01/04/2019 AL 30/05/2019 NO 22/04/2019 NO 25/04/2019
<b>GINNASTICA DOLCE E PER OSTEOPOROSI</b>	LUNEDI'-GIOVEDI'	ORE 11:00 – 12:00	DAL 01/04/2019 AL 30/05/2019 NO 22/04/2019 NO 25/04/2019
<b>HATHA YOGA</b>	LUNEDI'-GIOVEDI'	ORE 17:40 – 18:55	DAL 01/04/2019 AL 30/05/2019 NO 22/04/2019 NO 25/04/2019
<b>TAI CHI - PER L'ARTROSI E LA PREVENZIONE DI CADUTE</b>	LUNEDI' -MERCOLEDI' LUNEDI' -MERCOLEDI'	ORE 15:00 - 16:00 ORE 16:00 - 17:00	DAL 01/04/2019 AL 29/05/2019 DAL 01/04/2019 AL 29/05/2019 NO 22/04/2019 NO 01/05/2019
<b>PILATES</b>	MARTEDI' -VENERDI'	ORE 18:30 – 19:30	DAL 02/04/2019 AL 31/05/2019 RECUPERO IL 5 APRILE

**Iscrizioni:** a partire dal **18 Marzo 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 **25 Marzo – 1 Aprile, 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.



Prendere visione del "REGOLAMENTO PER GLI ISCRITTI AI CORSI "

CENTRO SOCIALE E CULTURALE  
**L'Airone**  
 CASTENASO

