



# GINNASTICA E PILATES VIA DI VITTORIO

Insegnante: **JOAN LAZZARI**

**Quota d'iscrizione : 55 euro**



**GINNASTICA DOLCE :** Lunedì 9,15 – 10,00 e 10,15 – 11,00  
Giovedì 9,15 – 10,00 e 10,15 – 11,00

**PILATES :** Lunedì 11,15 – 12,00  
Giovedì 11.15 – 12,00

**Ogni turno potrà avere un massimo di 22 partecipanti.**

***Inizio corsi 4 ottobre 2021***

Le persone dovranno munirsi di **certificato medico** di idoneità, **green pass** e mascherina.

Per il corso materassino, scarpe da ginnastica e/o calzini antiscivolo.

Per le lezioni di ginnastica dolce si useranno le sedie presenti nella struttura.

Chi non può stendersi a terra farà le varianti da seduto o in stazione eretta.

*L'insegnante richiede la presenza dei corsisti almeno 5 minuti prima dell'inizio della lezione.*

***I corsi termineranno a maggio 2022***