



ALTE - Associazione "La Terza Età"

Associazione di Promozione Sociale
San Donato Milanese

CORSO DI GINNASTICA E PILATES VIA DI VITTORIO

Insegnante **JOAN LAZZARI**

GINNASTICA DOLCE :	LUNEDI'	9.15-10.00 e 10.15-11.00
	GIOVEDI'	9.15-10.00 e 10.15-11.00
PILATES :	LUNEDI'	11.15-12.00
	GIOVEDI'	11.15-12.00

QUOTA DI ISCRIZIONE € 60- INIZIO CORSI IL 3 OTTOBRE 2022



PER IL CORSO SARA' NECESSARIO MATERASSINO SCARPE DA GINNASTICA E/O CALZINI ANTISCIVOLO

PER LE LEZIONI DI GINNASTICA DOLCE SI USERANNO LE SEDIE PRESENTI IN STRUTTURA

CHI NON PUO' SEDERSI A TERRA FARA' LE VARIANTI DA SEDUTO O IN STAZIONE ERETTA



L'INSEGNANTE RICHIEDE LA PRESENZA DEI CORSISTI ALMENO 5 MINUTI PRIMA DELL'INIZIO DELLA LEZIONE

IL PRESIDENTE

VINCENZO TARZIA

