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 € 70– INIZIO CORSI OTTOBRE 2023

OGNI TURNO POTRA' AVERE AL MASSIMO 22 PARTECIPANTI

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

ISCRIZIONI A PARTIRE DAL 4 SETTEMBRE

IL PRESIDENTE

VINCENZO TARZIA