

YOGA



Per giovani e adulti - maschile e femminile

Attività fisica educativa, riabilitativa e di mantenimento, con tecniche di RILASSAMENTO e di RICERCA dell' EQUILIBRIO CORPO / MENTE. Lavoro completo sul "corpo" e sulla respirazione, particolarmente adatto per recuperi riabilitativi (*esempio* : mal di schiena). Lezioni di 1 ora e mezza. Lezione base : riscaldamento, posizioni tipiche yoga, stretching, rilassamento.

1° QUADRIMESTRE : dal 19 settembre 2011 al 31 gennaio 2012

2° QUADRIMESTRE : dal 1 febbraio 2012 al 31 maggio 2012

Serale : LUNEDI - MARTEDI - GIOVEDI

*Sala Teatro Casa di Riposo - Brembate Sopra
gentilmente concessa in sostituzione della abituale palestra sc.medie in ristrutturazione*

LUNEDI - GIOVEDI : ore 17,30 / 19,00 - ore 19,00 / 20,30

MARTEDI : ore 17,00 / 18,30 - ore 18,30 / 20,00

Mattino : MARTEDI - VENERDI ore 9,30 / 11

Centro Sportivo - sala "corpo libero"

N.B. : - per i neo-iscritti previste 2 lezioni di prova

- lezioni a numero chiuso e in giorni/orari prefissati all'atto di iscrizione

*- * gentilmente concessa in sostituzione della abituale palestra sc.medie in ristrutturazione*

Bi-settimanale : €120 quadrimestre - €160 annuale

ISCRIZIONI aperte da settembre 2011
per tutto l'anno, presso la Reception della PISCINA
di Brembate Sopra (feriali ore 9 / 22 - festivi ore 9 / 19)
tel.035/62.13.43

Visita medica obbligatoria. Portare materassino personale per esercizi a terra.

Informazioni dettagliate presso istruttrice : Donatella - tel. 339-19.59.635