

**I CORSI
SI TERRANNO**
in Piazza Roma 7
(vicino
alla Cooperativa)

T'AI CHI CH'UAN
Mercoledì
dalle 20.45 alle 22.00

MONOSETTIMANALE

1MESE	4MESI	8MESI
40	145	250

Antica Arte Marziale cinese per tutte le età, il T'ai Chi Ch'uan migliora l'equilibrio psicofisico, la concentrazione e la consapevolezza del proprio corpo. Durante il corso verranno insegnate le sequenze delle 108 tecniche ed il significato delle applicazioni marziali.

YOGA BASE
Mercoledì
dalle 19.00 alle 20.30
(1h 1/2)

MONOSETTIMANALE

1MESE	4MESI	8MESI
50	165	280

Una serie di esercizi fisici, respiratori e mentali, volti a riequilibrare l'energia della sfera fisica ed emotiva. una tecnica praticabile da tutti, anche da chi ha problemi di mobilità.

**YOGA
AVANZATO**
Lunedì
dalle 19.00 alle 20.30
Venerdì
dalle 19.00 alle 20.30

MONOSETTIMANALE

1MESE	4MESI	8MESI
50	165	280

BISETTIMANALE

1MESE	4MESI	8MESI
80	240	390

Lo yoga è una disciplina molto antica che si presta ad essere praticato da tutti. Si impara a distendere il corpo, a calmare la mente, a migliorare la qualità del sonno e del vivere quotidiano.

La durata dei corsi è di 8 mesi con inizio il 30 settembre 2019. I corsi saranno tenuti al raggiungimento di 8 persone.

Le iscrizioni si accetteranno dal 16 settembre.

Quota associativa e assicurativa è di € 20, più la quota del corso prescelto.

Nella settimana dal 16 al 20 settembre si potranno provare i corsi (stessi giorni e orari in cui si terranno)

Solo per la settimana di prova i giorni dello Yoga avanzato saranno dedicati alla prova dello yoga base

Iscrizioni in sede della Polisportiva:

Martedì dalle 21.00 alle 22.00 e il primo sabato di ogni mese dalle 10.00 alle 12.00.

● Per agevolare le nuove iscrizioni, la polisportiva **rimarrà aperta** nelle giornate di **sabato 21 e 28 Settembre** e **5 e 12 Ottobre** dalle 10.00 alle 12.00

● I moduli di iscrizione sono disponibili sul sito. Prima di effettuare i pagamenti tramite bonifico è necessario chiedere la disponibilità dei posti nel corso scelto

Per i pagamenti tramite bonifico:

IBAN: IT97G084533314000000600905



CHIUSURA PERIODO NATALIZIO
dal 23 dicembre 2019 al 1 gennaio 2020
e festività come da calendario