

YOGA BASE

Mercoledì

dalle 17.15 alle 18.45
dalle 19.00 alle 20.30

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 17.15 alle 18.45
dalle 19.00 alle 20.30

Venerdì

dalle 17.15 alle 18.45
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.

CORSI PER RAGAZZI

DANZA E FIABA

Sabato

dalle 10.00 alle 11.00
(nuovi iscritti)
dalle 11.00 alle 12.00

MONOSETTIMANALE

1MESE	4MESI	8MESI
35	120	210

Il corso è rivolto a bambini dai 4 ai 12 anni e mira a dare espressione alle fiabe attraverso il corpo, con la danza, consentendo al bambino di sentire, riconoscere e sperimentare sul corpo le sue emozioni e sensazioni. Tale approccio migliora il processo creativo e l'apprendimento attraverso i sensi; stimola la fiducia in se stessi e il processo di socializzazione; sviluppa l'intelligenza emotiva, presupposti fondamentali per un ottimale sviluppo psico-fisico.



INTRODUZIONE ALLA SCHERMA

Martedì

dalle 17.45 alle 18.45

Attività ludica propedeutica per la scherma under 14. I giochi proposti sono studiati per agevolare l'apprendimento degli elementi fondamentali della scherma, che sono: la scelta di tempo, la velocità, la misura, l'iniziativa. Abbigliamento: tuta da ginnastica e scarpe pulite. Le attrezzature di scherma sono fornite dal Club Scherma Associati.

COVID

disposizioni
soggette a variazioni in base
a ordinanze regionali e nazionali



I corsi avranno un massimo di 10 persone.

Il tappetino dovrà essere portato da casa.



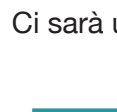
15

Non sono consentiti i recuperi delle lezioni perse, per vincolo di numero massimo di partecipanti.

Portare una sacca per inserire i propri indumenti.



La mascherina andrà indossata e verrà tolta durante le lezioni.



Ci sarà un dispenser per la sanificazione delle mani da effettuare prima dell'ingresso.

INFORMAZIONI GENERALI

La durata dei corsi è di 8 mesi con inizio il 5 ottobre 2020. I corsi saranno tenuti al raggiungimento di 5 persone.

Le iscrizioni si accetteranno dal 28 settembre.

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

Con il buono, la conferma dell'iscrizione, sarà dal 14 al 19 settembre

Nella settimana dal 21 al 26 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.

La prova si potrà fare SOLO su prenotazione, chiamando il numero: 3496638797 dal 14 settembre, dal lunedì al venerdì dalle 17.30 alle 19.30

L'iscrizione sarà confermata dopo aver consegnato/inviato il modulo di iscrizione e autocertificazione Covid-19 in Polisportiva.

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 19 e 26 Settembre, 3 e 10 Ottobre dalle 10.00 alle 12.00.

● I moduli di iscrizione e autocertificazione Covid-19 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 2020
al 1 gennaio 2021
e festività come da calendario

Buon
Natale
e felice
anno nuovo