

Le nostre proposte
per la stagione 2020-2021

MOVIMENTO
E BENESSERE



GINNASTICA online

In attesa che possano riprendere regolarmente le nostre attività in palestra, non vi lasciamo soli, ma vi proponiamo i nostri corsi tenuti dai nostri istruttori in diretta attraverso l'utilizzo di una piattaforma online. Questi i corsi proposti:

CORSO	GIORNI	ORARI	ISTRUTTORE
GINNASTICA DOLCE	martedì	19.00-20.00	Maria Raveggi
	lunedì	10.00-11.00	Barbara Cioppi
GINNASTICA POSTURALE	giovedì	9.30-10.30	Maurizio Mioli
	venerdì	10.30-11.30	Mary D'Urso
PILOGA	martedì	20.30-21.30	Antonella Fanti
	martedì	18.30-19.30	Monica Gamberini
	mercoledì	18.30-19.30	Antonella Fanti
YOGA	mercoledì	19.30-20.30	Patrizia Santi
	giovedì	18.00-19.00	Gianna Iannilli
	venerdì	20.30-22.00	Antonella Fanti

Durata dei corsi: dal 29 marzo al 30 aprile 2021

Quota di iscrizione:

€ 30,00 corso monosettimanale o € 50,00 corso bisettimanale.

da aggiungere quota della Tessera Associativa per i nuovi soci.

Ci si può iscrivere ad uno o più corsi a seconda del proprio interesse. E' possibile abbinare anche corsi diversi come per esempio: 1 giorno di Posturale a scelta + 1 giorno di Yoga a scelta = € 50,00

I corsi partiranno con un minimo di 7 iscritti.

Come partecipare:

Per l'iscrizione contattare la segreteria dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 12.30 allo 051 571352 o tramite email all'indirizzo polmasi@polmasi.it per avere le indicazioni sulle modalità di pagamento e di collegamento.