



Programma corsi 2024-25 “BENESSERE DONNA”

➤ Presso la Sala di Via De Nicola, 9 – Casteldebole

CORSI DI HATHA YOGA a partire da:

- Lunedì 30/9/2024 - Lunedì e Giovedì 15:00-16:30
- Martedì 1/10/2024 - Orario 18:00-20:00



CORSI DI GINNASTICA (funzionale e tonificante, con attrezzi vari)

a partire da Lunedì 30/9/2024: Lunedì e Giovedì 18:45-19:45

CORSO DI GINNASTICA POSTURALE (metodo Feldenkrais)

a partire da Mercoledì 2/10/2024 - Orario 15:00-16:30

CORSO DI CONSAPEVOLEZZA OSSEA E DEL PAVIMENTO PELVICO

(corso di Bones for Life integrato con ginnastica pelvica)

a partire da Martedì 1/10/2024 - Orario 16:00-17:30

★ **NUOVO**

CORSO DI PILATES

a partire da Lunedì 30/9/2024 - Orario 20:00-21:00

Iscrizioni e/o informazioni presso la Sala di Via De Nicola, 9 - Casteldebole prima delle lezioni oppure telefonare dalle 20 alle 21:30 al 349 2222924 (Tamara) o al 347 2773491 (Paola)

➤ Presso la Sala di Via Legnano, 2 - Borgo Panigale

CORSI DI GINNASTICA (funzionale e tonificante)

a partire da Martedì 1/10/2024 - Martedì e Venerdì 9:30-10:30

Iscrizioni e/o informazioni presso la Sala di Via Legnano, 2 – Borgo Panigale prima delle lezioni oppure telefonare al 349 2222924 (Tamara) dalle 20 alle 21:30



Per partecipare ai corsi è richiesto il certificato medico di buona salute

E' previsto uno sconto per chi intende iscriversi a più di un corso