



Dal 7 gennaio 2019 a maggio 2019

NUOVI CORSI DI YOGA

NUOVI TURNI, PIU' COMODI (scopri il Calendario)



Vieni a provare i nuovi corsi di yoga!

Chi si iscrive ha le seguenti possibilità, allo stesso costo di un singolo corso!

- scegliere il giorno e l'orario più comodo,
- cambiare giorno in base ai propri bisogni (turni, impegni improvvisi ecc.)
- partecipare a 2 lezioni alla settimana.

Promozione: il primo mese è gratuito!!

(esclusi coloro che hanno già usufruito del mese di prova gratuito precedentemente)

I corsi trattano le tecniche di Hatha Yoga, cioè di esercizio fisico, abbinate alla pratica di esercizi di educazione respiratoria (Pranayama).

Obiettivo dei corsi è ottenere un corpo più sciolto ed armonioso e una mente più calma e concentrata, migliorare sensibilmente vitalità e benessere a livello fisico e mentale.

Scegli il tuo orario:

lunedì dalle ore 08,30 alle 10,00 - Oratorio San Luigi Gonzaga

martedì dalle ore 18,30 alle 20,00 - Palazzetto delle scuole elementari

giovedì dalle ore 17,30 alle 19,00 - Aula psicomotricità scuole elementari

giovedì dalle ore 19,00 alle 20,30 - Aula psicomotricità scuole elementari

COSTO: € 45 fisso mensile (pagamento inizio mese)

Partecipa anche tu!!

INSEGNANTI: Mara Delaini e Daniela Corà.

MATERIALE OCCORRENTE: abbigliamento comodo, tappetino, calze.

Non sono previsti recuperi o rimborsi per la mancata frequenza dell'attività.

Per informazioni, prenotazioni, tesseramento e pagamento iniziative:
di persona: tutti i giovedì dalla 19:00 alle 20:00 presso la sede dell'associazione
per telefono: 333 6880720
per email: donchisciotte@ilronzinante.it

LA SEDE DELLA NS ASSOCIAZIONE DON CHISCIOTTE:
VIA ENRICO FERMI, 28
25030 - RONCADELLE - BS

Costo tessera annuale: 10 Euro - minori GRATUITA.

Le attività dell'associazione sono sempre riservate agli associati se non diversamente specificato.

Per pagamento tessera ed iniziative tramite bonifico bancario, ecco i dati del nostro Conto Corrente:

BANCA PROSSIMA

IBAN: IT91P0335901600100000011636

Intestazione: Associazione Don Chisciotte