



Siediti.... e fai ginnastica

Castiglione Torinese
(Salone Polivalente)

Docente: Andreina Ressia

Corso di ginnastica dolce che può essere svolta da seduti, in piedi con appoggi ed a terra.
E' particolarmente adatta a chi, in questo momento, comincia a risentire dei "dolorini" dell'età, e non solo....

Corso settimanale

Lezioni ogni Martedì dalle 17,00 alle 17,50
A partire dal 19 novembre

Il corso prevede un massimo di 30 iscritti.

Si richiede tuta, scarpe da ginnastica, asciugamano e tappetino.



Ginnastica musicale

Castiglione Torinese
(Salone Polivalente)

Docente: Andreina Ressia

Ginnastica musicale adatta a chi non ha problemi motori, ama la musica e il ballo e vuole unire l'utile al dilettevole.

Corso settimanale

Lezioni ogni Martedì dalle 18,00 alle 19,00
A partire dal 19 novembre

Il corso prevede un massimo di 24 iscritti.

Si richiede tuta, scarpe da ginnastica, asciugamano e tappetino.

- Le iscrizioni verranno effettuate **SABATO 9 NOVEMBRE**
dalle **ore 9,30 alle 10,30** il corso **SIEDITI e FAI GINNASTICA** (posti disponibili per ogni fascia N° 10,
dalle **ore 10,30 alle 11,30** il corso **GINNASTICA MUSICALE** (posti disponibili per ogni fascia N° 8)
- I corsi sono destinati alle persone già **ISCRITTE ALL'UNITRE** e che **NON FREQUENTANO** uno dei corsi della Sig.ra Andreina Ressia.
- La partecipazione è garantita alle persone che, in ordine di precedenza di arrivo, rientrano nella quota prevista per la propria fascia d'età. (F1 da 18 a 59 anni - F2 da 60 a 65 anni - F3 oltre 65 anni)