



CIRCOLO RICREATIVO AZIENDALE
Azienda Unità Sanitaria Locale "Toscana sud-est" - Arezzo
Via Pietro Nenni, 20
52100 AREZZO

IL CRAL

ORGANIZZA

INCONTRI DI INFORMAZIONE E ATTIVITA' FISICA

S U

"I PRINCIPI DI BASE DELLO YOGA"

CON

INSEGNANTE SPECIALIZZATA

====

INCONTRI SETTIMANALI DI 50 minuti

DALLE 16,00 alle 16,50 Lunedì

Dal mese di NOVEMBRE 2024 al MESE DI MAGGIO 2025

LE FINALITA' DEGLI INCONTRI SONO:

- 1) CONOSCERE le proprie possibilità fisiche;
- 2) MIGLIORARE le proprie performance;
- 3) MIGLIORARE il proprio benessere psico-fisico.

MODALITA':

- 1) Informazioni generali sulla disciplina;
- 2) Attività di hata-yoga.

=====

- possono partecipare solo i SOCI (minimo 10 massimo 15);
- ognuno verserà "entro il 20 Ottobre 2024" un contributo di solidarietà di €. 60 + 2 €. Per ogni presenza alle lezioni svolte da versare a fine mese, finalizzato a partecipazione a progetti sociali.

=====

**INFORMAZIONI E PRE-ISCRIZIONI PRESSO FRANCA COCCI
CELL 349-8713128 .**

**IL PRESIDENTE
Luciano Caporali**