



# POLISPORTIVA DESENZANESE

## CORSI 2° Quadrimestre FEBBRAIO – MAGGIO 2019

<b>GINNASTICA ADULTI</b>	lunedì – giovedì 19.30 / 20.30 (Scuole medie – Albino) martedì – venerdì 9.00 / 10.00 (Palazzetto dello Sport)
<b>GINNASTICA ANZIANI</b>	lunedì – giovedì 14.30 / 15.30 (Palazzetto dello Sport) martedì – venerdì 14.45 / 15.45 (Scuole medie – Abbazia)

<b>YOGA</b>	martedì 17.00 / 18.30 (Scuole elementari – Albino) mercoledì 20.00 / 21.30 (Scuole elementari – Albino)
<b>VERTEBRALE</b>	lunedì 17.00 / 18.00 (Palazzetto dello Sport – Albino) mercoledì 17.30 / 18.30 (Palazzetto dello Sport – Albino)

<b>BODY TONIC</b>	lunedì – mercoledì 18.30 / 19.30 (Palazzetto dello Sport)
<b>PILATES</b>	lunedì – mercoledì 19.30 / 20.30 (Palazzetto dello Sport)

<b>PILATES DOLCE</b> <i>per tutte le età</i>	giovedì 20.30 / 21.30 (Scuole medie – Albino)
<b>DIFESA PERSONALE</b> <i>corso base a partire da 14 anni, basato su tecniche di Jeet Kune Do, Krav Maga e Boxe.</i>	martedì – venerdì 19.30 / 20.30 (Palazzetto dello Sport)

### **LE ISCRIZIONI SI RICEVONO DIRETTAMENTE IN PALESTRA**

Gli iscritti dovranno presentare il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. I corsi saranno effettuati al raggiungimento del numero minimo di partecipanti stabilito dall'ASD.

Per ulteriori informazioni: Antonio 338 3170785 - Federico 328 7713857