



# POLISPORTIVA DESENZANESE

vi aspettiamo da **MARTEDÌ 1 OTTOBRE 2019** con:

## NUOVI CORSI

**KICK-BOXING** *non agonistico* martedì – venerdì 20.00 / 21.00 (Palazzetto dello Sport)

**YOGALATES** (*per tutte le età*) giovedì 20.30 / 21.30 (Scuole medie – Albino)

### YOGA

martedì 17.00 / 18.30 (Scuole elementari – Albino)

mercoledì 20.00 / 21.30 (Scuole elementari – Albino)

### GINN. VERTEBRALE

lunedì 17.00 / 18.00 (Scuole elementari – Albino)

mercoledì 17.30 / 18.30 (Scuole elementari – Albino)

### BODY TONIC

lunedì – mercoledì 18.30 / 19.30 (Palazzetto dello Sport)

### PILATES

lunedì – mercoledì 19.30 / 20.30 (Palazzetto dello Sport)

### DIFESA PERSONALE

martedì – venerdì 19.00 / 20.00 (Palazzetto dello Sport)

### GINNASTICA ADULTI

lunedì – giovedì 19.30 / 20.30 (Scuole medie – Albino)

martedì – venerdì 9.00 / 10.00 (Palazzetto dello Sport)

### GINNASTICA ANZIANI

lunedì – giovedì 14.30 / 15.30 (Palazzetto dello Sport)

martedì – venerdì 14.45 / 15.45 (Scuole medie – Abbazia)

## LE ISCRIZIONI SI RICEVONO DIRETTAMENTE IN PALESTRA

*Dal 1 al 20 ottobre le lezioni di Yoga si svolgeranno presso il municipio;  
mentre le lezioni di Ginnastica Vertebrale presso il Palazzetto dello sport.*

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'Associazione Sportiva Dilettantistica.

Per ulteriori informazioni: Antonio 338 3170785 - Federico 328 7713857  
oppure visita la pagina FaceBook: Polisportiva Desenzanese Albino