

BALLI di GRUPPO e di coppia



TIPO BALLO	GIORNATE / ORARIO		DAL
BALLO DI GRUPPO	MARTEDI'	ore 19:30 - 20:30	25-09-2018
	MARTEDI'	ore 20:30 - 21:30	
BALLO DI COPPIA	MARTEDI'	ore 21:30 - 22:30	25-09-2018
BALLO DI GRUPPO	MERCOLEDI'	ore 9:30 - 10:30	26-09-2018
BALLO DI GRUPPO	GIOVEDI'	ore 19:00 - 20:00	27-09-2018
	GIOVEDI'	ore 20:15 - 21:15	
BOOGIE WOOGIE	GIOVEDI'	ore 21:30 - 22:30	NOVITA'
BALLO DI GRUPPO	VENERDI'	ore 9:30 - 10:30	28-09-2018

TAI CHI PER LA SALUTE SECONDO IL PROGRAMMA DEL DR. PAUL LAM



L'esecuzione dei movimenti calmi e fluidi del Tai Chi ha effetti benefici sulla forma del corpo, sull'equilibrio per prevenire le cadute, sul funzionamento di cuore, polmoni e muscoli.

Eseguibile da **CHIUNQUE**

Riduce i sintomi dell'**ARTROSI** e lo **STRESS**

Aiuta la **CONCENTRAZIONE**

Integra il **CORPO E LA MENTE**

Favorisce il **BENESSERE** ed è **PIACEVOLE** da praticare.

CORSO	GIORNATE / ORARIO		DAL
CORSO DI TAI CHI	LUNEDI' e MERCOLEDI'	ore 15:00 - 16:00	24-09-2018
CORSO DI TAI CHI	LUNEDI' e MERCOLEDI'	ore 16:00 - 17:00	24-09-2018

I CORSI PARTIRANNO AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO MINIMO DI 15 ISCRITTI

GINNASTICA DOLCE e per osteoporosi



CORSO	GIORNATE / ORARIO		DAL
GINNASTICA PER LA MENTE	LUNEDI' - GIOVEDI'	ore 9:00-10:00	24-09-2018
GINNASTICA DOLCE E PER OSTEOPOROSI	LUNEDI' - GIOVEDI'	ore 10:00-11:00	24-09-2018
GINNASTICA DOLCE E PER OSTEOPOROSI	LUNEDI' - GIOVEDI'	ore 11:00-12:00	24-09-2018



CORSO	GIORNATE / ORARIO		DAL
ZUMBA (lenta)	LUNEDI'	ore 19:10 - 20:10	24-09-2018
ZUMBA (dinamica)	LUNEDI'	ore 20:10 - 21:10	24-09-2018
G.E.T. GYMBALL EVO TRAINING	VENERDI'	ore 19:30 - 20:30	28-09-2018

CORSO di HATHA YOGA



CORSO	GIORNATE / ORARIO		DAL
HATHA YOGA	LUNEDI' - GIOVEDI'	ore 17:40-18:55	24-09-2018



Il Gruppo Fantasia del Centro Sociale L'AIRONE si riunisce ogni

mercoledì, dalle 15:00 alle 17:00

per dare spazio alla creatività femminile, attraverso attività manuali per la creazione di oggetti artistici e decorativi. La partecipazione è gratuita per tutti i soci ANCeSCAO.