



Polisportiva Novate ASD

www.polisportivanovate.it - E-mail: polisportivanovate@libero.it

via Bertola 12 - 20026 Novate Milanese - tel/fax 02/3548663

STAGIONE 2021/2022

Ginnastica e fitness: **YOGA**

istruttore Ivano Obelleri



SALUTE E ARMONIA

UN LAVORO COMPLETO CHE COINVOLGE L'APPARATO MUSCOLO ARTICOLARE,
IL SISTEMA NERVOSO E LA PSICOLOGIA DELLA PERSONA.

POSSIAMO COSI' SPERIMENTARE L'ARMONIA CHE SI CREA
TRA IL CORPO E LA MENTE, OTTENENDO SALUTE E SERENITA'.

ORARI CORSI

MATTINA	MERCOLEDI' e VENERDI'	9.30
	MERCOLEDI' e VENERDI'	10.30 (<u>yoga argento</u>)
PAUSA PRANZO	MERCOLEDI' e VENERDI'	13.00
SERA	LUNEDI' e VENERDI'	19.00/20.00 & 20.00/21.00
	LUNEDI' e MERCOLEDI'	21.00

CORSI QUADRIMESTRALI

INIZIO LUNEDI' 27 SETTEMBRE

I CORSI SI TERRANNO

c/o SEDE POLISPORTIVA

al PALAZZETTO DELLO SPORT (Parco Ghezzi)