



Polisportiva Novate

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

via Bertola n° 12- Novate Milanese - tel/fax 02/3548663

STAGIONE 2018/2019

Ginnastica e fitness: yoga

Insegnante Ivano Obelleri

SALUTE E ARMONIA

LA PRATICA DELLO YOGA E' 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'.

YOGARGENTO **RICONFERMA**

*Dedicato in particolare alla terza età
lun-merc-venerdì 10,30-11,30*

ORARI CORSI

MERCOLEDI' E VENERDI'	9,30/10,30 13,00/14,00
LUNEDI'	19,00/21,00 - (due turni)
MERCOLEDI'	21,00/22,00
VENERDI'	19,15/20,15

ISCRIZIONE QUADRIMESTRALE
INIZIO LUNEDI' 10 SETTEMBRE

TUTTI I CORSI SI TERRANNO
c/o SEDE POLISPORTIVA
al PALAZZETTO DELLO SPORT
(ex spogliatoi di calcio)