CIRCOLO RICREATIVO AZIENDALE
Azienda Unità Sanitaria Locale **"Toscana sud-est"** - Arezzo
Via Pietro Nenni, 20
52100 AREZZO

IL CRAL

ORGANIZZA

INCONTRI DI INFORMAZIONE E ATTIVITA' FISICA

S U

"I PRINCIPI DI BASE DELLO YOGA"

CON

INSEGNANTE SPECIALIZZATA

====

INCONTRI SETTIMANALI DI 50 minuti

DALLE 16,00 alle 16,50 Lunedì

Dal mese di NOVEMBRE 2025 al MESE DI MAGGIO 2026

LE FINALITA' DEGLI INCONTRI SONO:

1) CONOSCERE le proprie possibilità fisiche;
2) MIGLIORARE le proprie performance;
3) MIGLIORARE il proprio benessere psico-fisico.

MODALITA':

1) Informazioni generali sulla disciplina;
2) Attività di hata-yoga.

==========

- possono partecipare solo i SOCI (minimo 10 massimo 15);

- ognuno verserà "entro il 20 Ottobre 2025" un contributo di solidarietà di €. 60 + 2 €. Per ogni presenza alle lezioni svolte da versare a fine mese, finalizzato a partecipazione a progetti sociali.

==========

INFORMAZIONI E PRE-ISCRIZIONI PRESSO FRANCA COCCI CELL 349-8713128 .

IL PRESIDENTE
Luciano Caporali