



**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 2023 al MESE DI MAGGIO 2024**

**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 2023" 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

05 Luglio 2023