CORSO DI GINNASTICA

COSCIENZA DEL MOVIMENTO

- La Società Canottieri Sirio organizza per i propri Soci un corso di Ginnastica Dolce, in collaborazione con l'UISP – Comitato Ivrea e Canavese
- Si tratta di una serie di lezioni per prendere coscienza dei movimenti corporei che aiutano a ridurre le tensioni; esercizi eseguiti in varie posizioni, a volte non usuali, con movimenti dolci coadiuvati dalla respirazione.
- I corsi si terranno il LUNEDI' ed il GIOVEDI', con i seguenti orari :

1° turno dalle ore	8,45 alle ore	9,35
2° turno dalle ore	9,40 alle ore	10,30
3° turno dalle ore	10,35 alle ore	11,25
4° turno dalle ore	11,30 alle ore	12,20

- Inizio lezioni : Giovedì 4 Ottobre 2018
  Termine lezioni : Lunedì 17 Dicembre 2018

PER LE ISCRIZIONI ED ULTERIORI INFORMAZIONI RIVOLGERSI ALLA SEGRETERIA DELLA SOCIETA' (dal lunedì al venerdì ore 8,30-12,30)

17 Settembre 2018