

## BENESSERE

- ✓ Nell'anno scolastico '09-'10 sono attivati corsi di: **GINNASTICA VERTEBRALE** e **YOGA**.
- ✓ **I corsi durano 15 settimane.**

### GINNASTICA VERTEBRALE

- ✓ Sono attivi 3 corsi che prevedono **2 rientri settimanali** di un'ora ciascuno, il **martedì** e il **giovedì**. Gli orari sono i seguenti: dalle 14.30 alle 15.30, dalle 15.30 alle 16.30, dalle 16.30 alle 17.30, presso la palestra della scuola primaria di Albano S. A.
- ✓ Il corso è rivolto a tutti coloro che, avendo piccoli problemi alla colonna vertebrale, intendono risolverli attraverso l'attività motoria, grazie ad esercizi in palestra di stretching, di potenziamento e rassodamento, in piedi, seduti, in movimento e con l'ausilio della musica.
- ✓ Chi fosse interessato ad 1 solo rientro settimanale fruisce di uno sconto proporzionale della quota.
- ✓ Per **informazioni** telefonare allo **035 4521767** il lunedì ed il martedì dalle 15.00 alle 21.00 e chiedere della signora **Gabriella**.

### YOGA

- ✓ I corsi prevedono **1 rientro settimanale** di due ore, dalle 18.00 alle 20.00 oppure dalle 20.00 alle 22.00 in un'aula appositamente attrezzata della scuola secondaria di 1° grado.
- ✓ Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano praticare questa disciplina.
- ✓ Per **informazioni** telefonare allo **035 4521767** il mattino (tranne il lunedì e il sabato) e chiedere della signora **Gabriella**.