



# POLISPORTIVA DESENZANESE

ORGANIZZA CORSI PER TUTTI E PER TUTTE LE ETÀ  
OTTOBRE 2022 – MAGGIO 2023

## Palazzetto dello Sport di Albino

<b>BODY TONIC</b>	lunedì / mercoledì 18.30 - 19.30
<b>PILATES</b>	lunedì / mercoledì 19.30 - 20.30
<b>PILATES ON THE BALL</b>	martedì 18.30 - 19.30
<b>STRETCH &amp; Tone + ABD</b>	martedì 19.30 - 20.30
<b>GINNASTICA POSTURALE</b>	martedì 11.00 - 12.00
<b>GINNASTICA PER ADULTI</b>	martedì / venerdì 9.00 - 10.00
<b>GINNASTICA PER ANZIANI</b>	lunedì / giovedì 14.30 - 15.30

## Scuole elementari di Albino

<b>GINNASTICA VERTEBRALE</b>	lunedì 17.00 - 18.00 lunedì 18.00 - 19.00 mercoledì 17.30 - 18.30
<b>YOGA</b>	martedì 17.00 - 18.30 mercoledì 20.00 - 21.30
<b>GINNASTICA POSTURALE</b>	martedì 19.30 - 20.30
<b>GINNASTICA PER ADULTI</b>	lunedì / giovedì 19.30 - 20.30

## Scuole medie di Albino

<b>DIFESA PERSONALE</b>	martedì / venerdì 19.00 - 20.00
<b>KICK-BOXING non agonistico</b>	martedì / venerdì 20.00 - 21.00

Gli iscritti dovranno presentare il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, portando scarpe da utilizzare esclusivamente in palestra e stuoia o tappetino personale.  
I corsi verranno effettuati nel rispetto delle norme sanitarie vigenti.

Per ulteriori informazioni: Antonio 338 3170785 - Federico 328 7713857