



# AAA Borsellino

## CORSI DI GINNASTICA 2022–2023

**Il Centro propone anche per il prossimo anno i seguenti corsi di attività fisica moderata per i propri soci**

### Ginnastica di mantenimento:

**6 Corsi di due ore settimanali ciascuno, così organizzati:**

<b>Giorni</b>	<b>Orario d'inizio</b>		
<b>Lun e Mer</b>	<b>8:30</b>	<b>9:30</b>	<b>10:30</b>
<b>Mar e Gio</b>	<b>8:30</b>	<b>9:30</b>	<b>10:30</b>



**Istruttrice: Valentina Piccione**

### Ginnastica Posturale:

**2 Corsi di un'ora settimanale, in cicli di 10 lezioni ciascuno:**

- 1. Martedì 14:30-15:30**
- 2. Venerdì 09:00-10:00**



**Istruttore: Salvatore Cavò**

### Yoga:

**Tutti i lunedì dalle 20:30 alle 21:45**

**Istruttore: Tiziano Peyla**



- I corsi vengono effettuati dal 3 Ottobre 2022 al 31 Maggio 2023
- Quote di partecipazione ai corsi molto competitive e sconti per iscrizione a più corsi
- Limitazione del numero di partecipanti a ciascun corso
- **Aperte le pre-iscrizioni presso la sede di AAA, dal lunedì al venerdì, dalle 15:30 alle 17:30**