

CORSI 2023/24

YOGA FACILE PER TERZA ETA' con utilizzo della sedia

Costo del corso € .100 a partecipante
(+ tessera al Circolo ACLI Lambrate € . 20)

un ciclo di 25 incontri rivolto a persone con limitate possibilità di movimento o per età o per problemi/disturbi fisici.

ecco le date per il corso:

INIZIO Mercoledì 4 Ottobre

TUTTI I MERCOLEDI' sino a Maggio (25 lezioni)
dalle 10.30 alle 11.30

Il corso è tenuto da Cristina E. M. Ferrari, insegnante dello studio Argo Navis Yoga di Lambrate.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

A PARTIRE DA LUNEDI' 11 SETTEMBRE 2023

TUTTI I GIORNI

dalle 9.30 alle 12.00

dalle 15.30 alle 18.00

postazione nella sala BAR del Circolo

