

n. 204		<b>Ginnastica respiratoria</b>						Docente <b>Vanni Veniero</b>											
Iscritti max <b>12</b>		orario		<b>17,30-18,45</b>															
Ottobre		Novembre		Dicembre		Gennaio		Febbraio		Marzo		Aprile		Maggio					
								2	9	16	2	9	16			13		4	11
<b>Martedì</b>						26	23			23	30		20	27	18				

*Impariamo a respirare meglio attraverso la conoscenza e valutazione di noi stessi, del nostro corpo, del nostro cuore e delle nostre potenzialità, cercando di migliorarci prevenendo o rallentando gli acciacchi degli anni (cervicalgie e sciatalgie).*

*A fine corso sarà più facile camminare bene con passeggiate anche impegnative e avvicinarsi allo sci e al nuoto essendo alcuni esercizi propedeutici all'apprendimento e approfondimento di tali discipline.*



### **Modalità di iscrizione**

- Per poter partecipare alle lezioni con la DAD, è necessario avere un dispositivo fisso o mobile, una connessione internet ed un account Gmail.**
- Gli interessati dovranno contattare la Segreteria della Sede negli orari previsti a partire da lunedì 18/1. Come sempre sarà l'ordine di iscrizione a determinare l'inserimento nel corso che si riterrà chiuso al raggiungimento del numero massimo.**
- Per la regolarizzazione del pagamento della quota associativa, per coloro che non sono ad oggi iscritti e per la regolarizzazione della quota di partecipazione al corso, la Segreteria procederà a contattare le singole persone per i dovuti adempimenti.**