



ARCA Associazione Nazionale Ricreativa Culturale Sportiva Dipendenti Gruppo Enel
ASD Palestra del Sole

CORSO DI ATTIVITÀ MOTORIA “FITNESS E YOGA PER TUTTI”

POTENZIAMENTO DEI CORSI DI DANZA ORIENTALE E GINNASTICA POSTURALE

Periodo di esercizio dal 30 settembre 2014 al 30 giugno 2015

Progetto motorio coordinato da **Andrea Mirannalti**, tecnico dalla ventennale esperienza in ambito psicomotorio, con consulenza specialistica e assistenza in percorsi di recupero fisico specifici.

DOVE: la Palestra è al quarto piano della sede ARCA in via del Sole, 10 (ingresso di servizio in via del Moro, 4/r) a due passi da Piazza Santa Maria Novella, facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici. Sono disponibili in zona parcheggi gratuiti per motocicli. Per l'auto, il parcheggio più vicino è quello sotterraneo di Piazza Stazione.

ORARI	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09.00-10.00		GINNASTICA DOLCE		ORE 09,30 HATHA YOGA	GINNASTICA DOLCE
13.15-14.15	FITNESS PER TUTTI	HATHA YOGA	FITNESS PER TUTTI	GINNASTICA POSTURALE	FITNESS PER TUTTI
17.00-18.00	FITNESS PER TUTTI	FITNESS PER TUTTI	FITNESS PER TUTTI	FITNESS PER TUTTI	FITNESS PER TUTTI
18.00-19.00	FITNESS PER TUTTI	HATHA YOGA	FITNESS PER TUTTI		FITNESS PER TUTTI
19.00-20.00		DANZA ORIENTALE		DANZA ORIENTALE	
20.00-21.00		DANZA ORIENTALE			

QUANTO COSTA: Iscrizione e tesseramento annuale: euro 30,00.

Corso FITNESS PER TUTTI quote: giornaliera 10 euro, mensile euro 50,00 trimestrale euro 135,00

1 corso - 1 ora la settimana: 30 euro mensile

CONVENZIONI: Soci ARCA (dipendenti e pensionati Enel e familiari a carico) tesseramento annuale: euro 11,00; quota trimestrale euro 85,00; per i Soci ARCA la quota trimestrale comprende l'iscrizione.

*La tessera offre la copertura assicurativa.



info: Andrea Mirannalti 339 1862299 - palestradelsole@gmail.com

ARCA 055 2710140