



ANCeSCAO
A.P.S.
Reggio Emilia



sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

Inverno in movimento 2022-23

minimo 6 massimo 12 iscritti

Istruttore UISP qualificato

6 o 12 INCONTRI

Lunedì e Mercoledì
**GINNASTICA METODO
PILATES**

18:00 - 19:00

Lunedì 5/12/22

Mercoledì 7/12/22

Lunedì 12/12/22

Mercoledì 14/12/22

Lunedì 19/12/22

Mercoledì 21/12/22

Pausa Natalizia

Lunedì 9/1/23

Mercoledì 11/1/23

Lunedì 16/1/23

Mercoledì 18/1/23

Lunedì 23/1/23

Mercoledì 25/1/23

Centro Sociale FOGLIANO

**Risveglia il tuo corpo
con la ginnastica
metodo Pilates**

Norme di Partecipazione

Questo tipo di ginnastica permette di raggiungere molteplici benefici: flessibilità ed estensione del movimento, coordinazione e miglioramento della postura.

Per partecipare indossare indumenti comodi e scarpe da ginnastica, è necessario munirsi di tappetino per esercizi a terra.

L'attività si svolge nella sala del Circolo

ISCRIZIONI

- Presso il Centro Sociale Fogliano via Pier Luigi Nervi, 23 (RE) nella giornata di lunedì 5 Dicembre dalle ore 17:30 alle ore 18:00 (all'iscrizione corrisponde pagamento in contanti)
- Per info e procedura iscrizioni online scrivere a progettieducativi@uispre.it lasciaci un recapito telefonico ti contatteremo al più presto

Frequenza

monosettimanale
35,00 €
+ tessera UISP

bisettimanale
65,00 €
+ tessera UISP

C. S. Fogliano



CASE di
Quartiere

**Attività riservata
ai soci Uisp e AnceScao**