

ORARI DELLE ATTIVITÀ PER L'ANNO SPORTIVO 2022/23

Ecco gli orari per le lezioni di gruppo on line (probabilmente anche in presenza il mercoledì a Torino e il venerdì a Torre Pellice) per il prossimo anno sportivo 2022/23. Le settimane di attività saranno 36; al fondo nel calendario sono indicati i periodi di sospensione.

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
	8,00 Muoversi fa bene			8,00 Muoversi fa bene
9,00 Muoversi fa bene			Ipotesi in presenza c casale 66 9,00 Muoversi fa bene	
		ipotesi in presenza c casale 66 11,30 Feldenkrais		
18,30 Feldenkrais				18,30 Feldenkrais

Le lezioni **Feldenkrais** sono tenute da *Irmachiara Malaroda* e *Nino Lepore*, insegnanti certificati del Metodo Feldenkrais e istruttori UISP di Ginnastica per la salute e il fitness.

Le lezioni di **"Muoversi fa bene - ginnastica rigenerativa"**, sono tenute da *Nino Lepore*; modulate in relazione alle esigenze del gruppo, nascono dall'esperienza più che trentennale d'istruttore nelle arti marziali, rielaborata attraverso la formazione Feldenkrais e UISP.

CALENDARIO ATTIVITA' E PAUSE

Inizio lezioni: 12 settembre 2022 – fine lezioni: 30 giugno 2023

Settimane di sospensione per festività e/o formazione continua degli istruttori:

- .24 ottobre / 4 novembre
- .24 dicembre / 8 gennaio
- .20 febbraio / 26 febbraio
- .10 aprile / 16 aprile

Per informazioni: 3355436210 (Nino) – 3356918600 (Irmachiara)