



**G.S.O. VALGREGHENTINO**

**organizza corsi di:**

# PLATIES e YOGA

**CORSO 1:** settembre - gennaio \*\*\* **CORSO 2:** febbraio - maggio

**LE 1° LEZIONI (25/26 settembre e 29/30 gennaio) SONO DI PROVA E GRATUITE PER TUTTI! AL TERMINE E' POSSIBILE (SE INTERESSATI) ISCRIVERSI AI CORSI. UNICI MOMENTI PER POTERSI ISCRIVERE!**

**COSTI:** 80,00 € PER ISCRIZIONE CORSO 1 O CORSO 2

150,00 € PER ISCRIZIONE CORSO 1 + CORSO 2 SUBITO A SETTEMBRE  
15,00 € DI SCONTO SE ISCRIZIONE PLATIES + YOGA (O 30,00 €  
SE ISCRIZIONE CONTEMPORANEA A CORSO 1 + CORSO 2 DI ENTRAMBI)

## PIANTES

**MERCOLEDI' dalle 19.30 alle 20.20 (dal 26 settembre)**

**INSEGNANTE: YARI**

Lezioni corso 1: 26 sett \* 3-10-17-24-31 ott \* 7-14-21-28 nov \* 5-12-19 dic \* 9-16 gen  
Lezioni corso 2: 30 gen \* 6-13-20-27 feb \* 6-13-20-27 mar \* 3-10-17-24 apr \* 8-15 mag

## YOGA DELL'ENERGIA

**INSEGNANTE:  
MONICA**

**CORSO A: MARTEDI' dalle 18.45 alle 20.00 (dal 25 settembre)**

**CORSO B: MARTEDI' dalle 20.15 alle 21.30 (dal 25 settembre)**

**IL CORSO B È INDICATO PER CHI HA GIÀ PRATICATO YOGA PER ALMENO 2 ANNI.  
IN CASO DI POCHE ISCRITTI A UNO DEI 2 CORSI, NE VERRÀ ORGANIZZATO UNO UNICO.**

Lezioni corso 1: 25 set \* 2-9-16-23-30 ott \* 6-13-20-27 nov \* 4-11-18 dic \* 8-15 gen  
Lezioni corso 2: 29 gen \* 5-12-19-26 feb \* 5-12-19-26 mar \* 2-9-16-23-30 apr \* 7 mag

Per ogni corso minimo 15 iscritti e massimo 35

I corsi si terranno presso l'oratorio di Valgrehentino, P.zza Palma 5

**PER INFO: GRUPPOSPORTIVO@ORATORIOVALGREGHENTINO.IT**

**G.S.O. VALGREGHENTINO**

**anche quest'anno propone**

**l'attività sportiva di....**



# FREEBIKE

**UN'ATTIVITA' PER TUTTE LE ETA' DAGLI 11 ANNI IN SU!**

LA PROPOSTA CONSISTERA' IN DIVERSE USCITE DURANTE LA STAGIONE SPORTIVA GIRANDO PER STRADE E SENTIERI DEL NOSTRO PAESE E NON SOLO! ALCUNE SARANNO SEMPLICI E ALLA PORTATA DI TUTTI, ALTRE PIU' DIFFICILI E ADATTE A CHI HA PIU' RESISTENZA...STARA' A VOI DECIDERE SE PARTECIPARVI O MENO!

**SE TI PIACE ANDARE IN BICICLETTA E VUOI FARLO IN COMPAGNIA SCOPRENDO ANCHE NUOVI POSTI DEL NOSTRO TERRITORIO, ALLORA CONTATTACI AI NUMERI INDICATI QUI SOTTO..TI VERRANNO DATE TUTTE LE INFORMAZIONI!**

**Angelo 335.6966024**

**Beppe 333.8369761**

**ATTIVITA' RISERVATA E ADATTA**

**AI NATI DAL 1940 AL 2007!**

