

Circolare n. 244

Noventa Vic.na 02.12.2019

**A TUTTI I DOCENTI
AL PERSONALE ATA
AI GENITORI DEGLI ALUNNI DELL'ISTITUTO**

OGGETTO: POMERIGGI DI BENESSERE - FITNESS POSTURALE PILYOGA

Il giorno **5 dicembre dalle ore 15 alle 16** si terrà il primo incontro del corso presso il palazzetto dello sport "Veronese".

Il corso si attiverà con numero minimo **15 di partecipanti** e avrà una durata **di 20 lezioni**.

Viene richiesta una quota di partecipazione di **€ 60,00** da versare tramite bonifico (IBAN **IT73X0306960614100000046003**) la causale deve riportare: **cognome e nome -Pomeriggi di benessere**

Il corso è aperto anche ai genitori e alle persone esterne alla scuola interessata all'attività, gli iscritti esterni saranno tenuti a presentare copia del codice fiscale e versare una quota integrativa di € 6.50 per attivare l'assicurazione.

PILYOGA cos'è?

Posizioni hata yoga che si fondono armonicamente con esercizi di pilates.

E' adatto a tutti, in particolare a chi vuole rinforzare e tonificare il corpo senza tralasciare l'aspetto del benessere psico fisico.

Corpo e mente lavorano insieme per migliorare la respirazione.

La referente del progetto
prof.ssa Romana Buratti

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
prof. ssa Maria Paola De Angelis