

PREISCRIZIONI:

presso la Palestra di via Borromeo

Lunedì 19 settembre dalle 9.00 alle 12.00

Martedì 20 settembre dalle 9.00 alle 12.00

Mercoledì 21 settembre dalle 9.00 alle 12.00

EFFETTUARE IL PAGAMENTO IN BANCA
SOLO DOPO AVER CONSEGNATO
IL MODULO D'ISCRIZIONE ALL'INSEGNANTE

IMPORTANTE:

Certificato medico per l'inizio dell'attività

INFORMAZIONI:

US ACLI PADOVA - Tel. 049.8670659

(dopo il 1 ottobre il martedì e il venerdì mattina
chiedere di Daniela)

ISCRIZIONI:

Dopo il 1 ottobre

direttamente all'insegnante negli orari del corso

PAGAMENTI:

verranno effettuati presso lo sportello
della BANCA ANTONVENETA di SARMEOLA
nel c/c IBAN: IT 50 P 05040 62790 000002312077
intestato a «US ACLI RUBANO 2000»

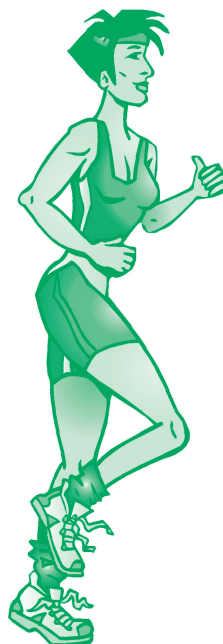
I PAGAMENTI VANNO EFFETTUATI E CONSEGNATI
DIRETTAMENTE ALL'INSEGNANTE ENTRO E NON
OLTRE IL 5 DI OGNI MESE

www.usaclipadova.org



RUBANO A TUTTO SPORT

Programma di attività motoria



DAI 4 AI 90 ANNI

**Anno Sportivo
2011/2012**

dal 1 ottobre
al 31 maggio

ATTIVITÀ ADULTI (oltre 55 anni)

MARTEDÌ E VENERDÌ con Isotta

dalle 8.30 alle 9.20

dalle 9.20 alle 10.10

dalle 10.10 alle 11.00

Palestra di via Borromeo

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ con Marco

dalle 15.00 alle 15.50

dalle 15.50 alle 16.40

Palestrina di via Borromeo

Quota Residenti:

€ 20,00 iscrizione - € 13,00 mensili - € 50,00 quadrimestrali

Quota non residenti:

€ 20,00 iscrizione - € 18,00 mensili - € 70,00 quadrimestrali

YOGA

LUNEDÌ E GIOVEDÌ con Patrizia

dalle 9.15 alle 10.30

dalle 10.45 alle 12.00

Palestrina di via Borromeo

MARTEDÌ E VENERDÌ con Patrizia e Lamberto

dalle 18.00 alle 19.10

dalle 19.15 alle 20.25

Palestra Scuola Elementare Bosco di Rubano

Quota:

€ 20,00 iscrizione - € 85,00 quadrimestrali

CORSO AVANZATO DI YOGA

lunedì dalle 9.30 alle 12.00

Filosofia: il Raja yoga di Patanjali (1ª parte)

Pratica: le basi posturali, la respirazione

Quota: € 150,00 per 20 lezioni

minimo 10 iscritti (per info telefonare in segreteria)

ATTIVITÀ ADULTI

MARTEDÌ E VENERDÌ con Isotta

dalle 11.00 alle 11.50

Palestra di via Borromeo

LUNEDÌ E GIOVEDÌ

dalle 17.30 alle 18.20

dalle 18.20 alle 19.10

dalle 19.10 alle 20.00

Palestra Scuola Elementare Bosco di Rubano

Quota:

€ 20,00 iscrizione - € 20,00 mensili - € 75,00 quadrimestrali

ATTIVITÀ MOTORIA

per bambini della Scuola dell'Infanzia

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ con Marco

dalle 16.40 alle 17.30

Palestrina di via Borromeo

Quota:

€ 20,00 iscrizione - € 20,00 mensili

I corsi si terranno con un minimo di 10 partecipanti e un massimo di 25