

Per informazioni

**Rivolgersi Settore Istruzione, Cultura e
Sport
Tel. 035/532230**

Orari apertura

**Da lunedì a venerdì (escluso il giovedì)
10.00 – 13.00**

**Mercoledì
15.00 – 19.00**

Email: servizio.istruzione@comune.azzanosanpaolo.bg.it



COMUNE DI AZZANO SAN PAOLO
L'ASSESSORATO ALLO SPORT E TEMPO LIBERO

ORGANIZZA PER L'ANNO SPORTIVO 2024/2025



Corso di

Yoga

Lo Yoga è una via che, attraverso una rigorosa autodisciplina, aiuta a conoscere sé stessi.

La pratica dell'Hata Yoga rafforza, armonizza e riequilibra il corpo fisico.

Aumenta la concentrazione e attraverso la respirazione consapevole, calma la mente.

DOVE: l'attività si svolge presso la palestra della Scuola Primaria di Azzano San Paolo in Via Marconi.

QUANDO: 1 volta alla settimana per un totale di un'ora e mezza, ogni **MARTEDÌ** dalle **19,00** alle **20,30**.

DURATA: l'attività inizia ad **Ottobre** e termina a **Maggio**; la frequenza è quadrimestrale (**ottobre-gennaio e febbraio-maggio**) per un totale di **48** ore di lezione.

La data di inizio del primo corso (Ottobre-Gennaio) è prevista per **MARTEDÌ 1 OTTOBRE 2024**. La prima lezione, per chi volesse provare, è gratuita.

A CHI SI RIVOLGE:

La pratica si rivolge a uomini e donne senza limiti di età.

ISCRIZIONI: si ricevono presso il Settore Sport negli orari di apertura al pubblico, **entro e non oltre:**

il 30 Settembre 2024 per il primo corso (Ottobre-Gennaio);

il 31 Gennaio 2025 per il secondo corso (Febbraio-Maggio).

I partecipanti per ogni gruppo vanno da un minimo di **10** a un massimo di **20** persone.

Qualora non venisse raggiunto il numero minimo di 10 iscritti il corso non verrà attivato.

Chi ha frequentato il corso negli anni precedenti ha priorità in caso di raggiungimento del numero massimo di partecipanti previsto.

COSTI: la quota d'iscrizione ad ogni corso (comprensiva di costo palestra, istruttore e copertura assicurativa) può variare, in base al numero di iscritti, da **€ 100,00 a 120,00**, da versare presso la tesoreria comunale presso la Banca Intesa San Paolo – Agenzia di Azzano San Paolo, con le modalità che verranno comunicate dopo l'inizio del corso.

MATERIALE: si richiede abbigliamento comodo e materassino.

Il corso verrà tenuto dalla Signora Maria Rosa Gibellini del C.S.I..