

**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](mailto:servizio.istruzione@comune.azzanosanpaolo.bg.it)



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

**ORGANIZZA PER L'ANNO SPORTIVO 2025/2026**



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 7 OTTOBRE 2025**. 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 2025 per il primo corso (Ottobre-Gennaio);**

**il 31 Gennaio 2026 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..**